Levensvragen over trauma

Traumamaatje

trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

Voorwoord

“Je hebt het toch overleefd.” Misschien is dat wel de eenzaamste zin die je kunt horen. Hij klinkt als een compliment, maar hij werkt als een deur die dichtgaat. Want wie dat zegt, bedoelt meestal dat het voorbij is. En voor jou is het dat niet.
Dit boek geeft geen stappenplan. Het belooft geen genezing in dertig dagen. Het stelt vragen. Het zijn gedachten die bij mij zijn opgekomen op momenten dat ik ze niet kon tegenhouden, en waarschijnlijk herken je er een aantal. Vragen die je misschien nooit hardop hebt durven stellen, omdat je het antwoord al vreesde, of omdat niemand leek te willen luisteren.
Dit boek is geen vervanging van hulp. Als het te zwaar wordt, zoek dan iemand op: een behandelaar, een huisarts, een mens die blijft zitten als het stil wordt.
Wat jij hebt meegemaakt, hoeft niemand je te bewijzen. Ook jijzelf niet.

Deel 1: Het overlevende zelf

Voordat je wist wie je was, wist je al wat je moest doen om veilig te blijven. Dit deel gaat over wat daarvan is overgebleven.

1. Hoeveel van jouw karakter is eigenlijk ooit begonnen als overlevingsstrategie?

Het kind dat leert dat het beter is om geen ruimte in te nemen, wordt een volwassene die zich verontschuldigt voor zijn bestaan. Het kind dat merkt dat humor de sfeer redt, wordt de persoon die altijd de grapjas is. Het kind dat leert dat fouten gevaarlijk zijn, wordt perfectionistisch en noemt dat later “hoge eisen aan mezelf”.
Niemand kiest dit. Een kind kiest niet eens, het past zich aan. Hoofd en lijf zoeken de route die het meeste veiligheid oplevert, en wat werkt, wordt herhaald. Na duizend herhalingen heet het geen strategie meer. Het heet “zo ben ik nu eenmaal”.
Dat betekent niet dat je karakter nep is. Het betekent dat jouw eigenschappen een geschiedenis hebben. Je oplettendheid, je plichtsgevoel, je vermogen om de stemming in een kamer te lezen voordat iemand iets zegt: het zijn echte talenten, en ze zijn ontstaan onder druk. Dat maakt ze niet minder van jou.
Sommige eigenschappen helpen je nog steeds. Andere kosten meer dan ze opleveren, en draaien op een alarm dat al jaren niet meer nodig is. Het lastige is dat je van binnenuit niet kunt zien welke welke is. Alles voelt vertrouwd, en vertrouwd voelt als waar.

Wat blijft erover op de dag dat je het niet meer hoeft vol te houden, en of je dat durft te ontmoeten.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

2. Hoeveel versies van jezelf heb je moeten maken om voor anderen aanvaardbaar te zijn?

Er is de versie voor je werk, die altijd beschikbaar is. De versie voor je familie, die niets zegt over vroeger. De versie voor vrienden, die lacht op de juiste momenten. De versie voor de huisarts, die zegt dat het wel gaat.
Elke versie is gemaakt om iets te voorkomen: afwijzing, woede, medelijden, vragen. Je was er goed in. Je las de ander, schatte in wat veilig was, en leverde precies dat. Zo ging dat jaren, zo vlot dat het niet meer als schakelen voelde.
Het probleem is niet dat je versies hebt. Iedereen past zich aan aan de situatie. Het probleem is dat jouw versies voortkomen uit angst en niet uit keuze, en dat geen van die versies mag rusten. Een versie die altijd aan moet staan, is geen rol meer maar een werkdag zonder einde.
En dan is er de vermoeidheid die niemand begrijpt. Je hebt het toch goed? Iedereen mag je graag. Maar je weet dat ze mogen wat jij hebt laten zien, niet wie je bent. Een compliment komt aan als post voor iemand anders.
Niet elke versie hoeft weg. Sommige zijn gewoon kleding. Maar bij elke versie mag je je afvragen: voor wie draag ik dit, en wat gebeurt er als ik het even uitdoe?

3. Wanneer wordt sterk zijn een ander woord voor nooit meer durven instorten?

“Wat ben jij sterk.” Je hoort het vaak, en elke keer voelt het een beetje als een veroordeling. Want sterk betekent in jouw geval vaak: niet instorten. Niet omdat je niets voelt, maar omdat de vorige keer dat je instortte, niemand je opving.
Er is kracht die buigt en kracht die klemt. De eerste herstelt, de tweede breekt uiteindelijk. Wie jarenlang zijn kaken op elkaar houdt, noemt dat doorzettingsvermogen. Het lichaam noemt het spanning. Instorten wordt gezien als falen, maar vaak is het het moment waarop het lijf loslaat wat het te lang heeft vastgehouden. Het is geen zwakte, het is een rekening die wordt betaald. En de rekening is hoog omdat je zo lang hebt uitgesteld.
Het gevaarlijke aan sterk zijn is dat niemand ziet dat je hulp nodig hebt. Hoe beter je het draagt, hoe minder mensen er komen om mee te dragen. Je kracht wordt het bewijs dat je het wel alleen kunt.
De grootste moed zit niet in doorgaan maar zit hij in een plek vinden waar je veilig genoeg bent om even niet sterk te hoeven zijn.

4. Hoeveel keer moet je jezelf kwijtraken voordat je begrijpt dat je nooit jezelf hebt mogen zijn?

De eerste keer ging het zonder dat je het merkte. Je zei ja terwijl je nee voelde. Je slikte je mening in. Je lachte om iets wat niet grappig was. Kleine afstanden, elk afzonderlijk niet te zien.
Maar ze tellen op. Op een dag sta je in de supermarkt en weet je niet wat je lekker vindt. Iemand vraagt wat je wilt en je hoofd blijft leeg. Je weet precies wat anderen willen, maar jijzelf ben je een raadsel.
De pijnlijkste ontdekking is dat je jezelf niet kwijt bent geraakt. Je kunt niet kwijtraken wat je nooit hebt mogen hebben. Er was geen ruimte om te ontdekken wie je was, want elke energie ging naar het in de gaten houden van de omgeving.
Daarom voelt die leegte zo vreemd. Het is geen leegte van iets dat verdwenen is. Het is de plek waar iets had moeten groeien.
Dat is vreselijk om te beseffen. Maar het is ook de eerste eerlijke zin: ik ben niet kapot, ik ben nooit uitgenodigd. Daarvandaan mag je beginnen, met de kleinste vraag die er is: wat vind ik eigenlijk lekker?

5. Hoe kun je jezelf zijn als je jarenlang hebt moeten overleven?

“Wees gewoon jezelf.” Het is de makkelijkste raad die er bestaat, en voor jou de moeilijkste. Want jezelf zijn is een vaardigheid, en die heb je nooit kunnen oefenen. Je hebt alleen geoefend in opletten, inschatten en aanpassen.
Jezelf zijn vraagt dat je iets laat zien zonder te weten hoe het valt. Dat voelt als springen zonder net. Voor wie heeft geleerd dat openheid werd afgestraft, is dat geen gebrek aan zelfvertrouwen. Het is een logische reactie op wat je weet.
Het zelf is niet verdwenen. Het heeft zich teruggetrokken naar een plek waar het veilig was, en wacht. Het komt niet tevoorschijn op bevel. Het komt in kleine stukjes, op momenten dat het veilig genoeg voelt: een gedachte die je hardop zegt, een voorkeur die je volgt, een grens die je niet meteen terugneemt.
Het begint met het toelaten van “ik weet het niet”. Dat is geen falen. Het is de eerste eerlijke zin van iemand die eindelijk zijn eigen antwoord gaat zoeken.
Jezelf zijn is geen toestand die je bereikt. Het is iets wat je steeds opnieuw en een beetje meer mag proberen.

6. Wie ben je als je niet meer hoeft te vechten, vluchten of overleven?

Vechten, vluchten, bevriezen, pleasen. Je kent ze alle vier, en waarschijnlijk wisselde je ze af, afhankelijk van wat nodig was. Jarenlang waren ze het ritme van je dagen.
Dan komt er een periode waarin het stiller wordt. Misschien door therapie, misschien omdat je veilig woont, misschien omdat de dreiging er gewoon niet meer is. En in plaats van opluchting komt er iets anders: leegte, onrust, soms zelfs paniek. Rust voelt vreemd. Soms voelt het gevaarlijk.
Dat is geen vreemde reactie. Als je identiteit is gebouwd rond strijd, voelt vrede als verlies van richting. Je bent altijd bezig geweest met de vraag hoe je moest doorkomen. Wat doe je als die vraag verdwijnt?
Wie ben je zonder vijand, zonder alarm, zonder gevecht? Misschien niemand die je al kent. En dat is verontrustend, maar het is ook het eerlijkste begin dat er is.
Je hoeft het nog niet te weten. Je mag je gewoon afvragen wat je zou doen met een middag waarin niets gevaarlijk is.

7. Wat als je niet gebroken bent, maar te lang hebt moeten functioneren onder omstandigheden die niemand zou moeten meemaken?

Gebroken suggereert een defect. Een fout in het ontwerp. Maar zo werkt het niet. Een brug die jaren is overbelast, is niet slecht gebouwd. Hij heeft gedaan wat er van hem gevraagd werd, veel langer dan bedoeld.
Jouw lijf en geest hebben functioneert onder omstandigheden waar ze niet voor gemaakt zijn. Ze hebben aangepast, gecompenseerd, doorgedragen. Wat nu klachten heet, is vaak het resultaat van een systeem dat precies deed wat het moest doen, tot het niet meer kon. Dat maakt een verschil in hoe je naar jezelf kijkt. Gebroken zijn is een oordeel. Overbelast zijn is een beschrijving. Het eerste zegt: er is iets mis met jou. Het tweede zegt: er is iets gebeurd.
Dit betekent niet dat herstel overbodig is. Een overbelaste brug heeft onderhoud nodig, rust, soms zware reparatie. Maar je begint niet bij nul. Je begint bij een constructie die veel meer heeft gedragen dan bedoeld, en dat zegt iets over wat erin zit.

8. Als overleven jaren heeft gekost, hoe leer je dan weer leven?

Overleven heb je tot in de puntjes geleerd. Je bent er een expert in. Leven is iets anders, en dat is het eerlijke probleem: je hebt gebruikt wat je had, en nu vraagt het leven om dingen die overleven je juist heeft afgeleerd.
Voelen, bijvoorbeeld. Plannen maken voor later. Iemand vertrouwen. Genieten zonder meteen te zoeken naar wat er mis kan gaan. Dat zijn geen vanzelfsprekendheden. Het zijn vaardigheden, en voor jou zijn ze nooit nodig geweest.
Het leren gaat langzaam, met terugval. Je hebt dagen waarop het lukt en dagen waarop je lijf terugschiet naar het oude. Dat is geen mislukking. Dat is hoe een lichaam leert dat het veilig is: niet in een rechte lijn, maar in golven.
Je hoeft niet te weten hoe het moet. Je mag beginnen met een kwartier waarin niets hoeft. Een kop thee die je opdrinkt zonder je hoofd te laten rennen. Een gesprek waarin je niet inschat wat de ander wil horen.
Dat lijkt klein. Voor iemand die jaren heeft overleefd, is het een verhuizing.

9. Je hebt jarenlang geprobeerd weer de oude jij te worden, maar wat als je die mens nooit meer hoeft te zijn?

De oude jij. Degene die je was voor het gebeurde, of degene die je dacht te moeten zijn om erbij te horen. Je hebt ernaar gezocht, jarenlang, alsof het een verloren sleutel was. Als ik maar weer word zoals vroeger.
Maar terug kan niet. Ervaring is niet terug te draaien. Wat je hebt meegemaakt, zit in je lijf, je gedachten, de manier waarop je naar mensen kijkt. De oude jij kende het nog niet. En dat is zowel een verlies als een feit.
Eerst mag er rouw zijn. Om wie je was, om wat je niet hoefde te weten, om de onbevangenheid die er niet meer is. Dat verdriet is terecht.
Daarna kan er een andere vraag komen. Wat als die oude mens niet het doel is? Wat als jij nu iemand bent met kennis die de oude jij niet had: over wat mensen elkaar kunnen aandoen, over hoeveel een mens kan dragen, over wat echt telt?
De nieuwe jij is geen kapotte kopie van de oude. Het is een ander mens, en die hoeft niet meer te bewijzen dat hij terug kan.

Deel 2: Het lichaam dat blijft wachten

Het gevaar is voorbij, maar je lijf heeft de brief nog niet gelezen. Dit deel gaat over wat het betekent om te leven in een lichaam dat nog steeds op wacht staat.

10. Wanneer ben je zo gewend geraakt aan pijn dat rust onveilig voelt?

Het is zondagmiddag. Er is niets te doen, niemand die iets van je wil. En precies dan komt de onrust. Je pakt je telefoon, begint aan een klus, zoekt iets om je handen en je hoofd mee te vullen. Stilte voelt niet als rust. Stilte voelt als iets wat eraan zit te komen.
Wie jarenlang onder spanning leeft, ontdekt dat spanning de normale stand wordt. Rust is dan de afwijking. Het lichaam leert voorspelbaarheid te waarderen, ook als die voorspelbaarheid pijn is. Pijn kent het. Rust niet. En wat onbekend is, is verdacht.
Er is nog een reden. Bij rust komt wat je tijdens de drukte buiten de deur hield. Gedachten, beelden, gevoelens die geen plek kregen. Rust voelt dan niet als ontspanning maar als blootstelling. Logisch dat je er zo snel mogelijk uit wilt.
Je hoeft jezelf niet te dwingen om te ontspannen. Dat werkt niet, en het voelt als nog een opdracht die je kunt falen.
Wellicht begint rust met een minuut. Een minuut waarin er niets gebeurt, en je lijf mag merken dat dat ook goed afloopt. Het hoeft niet fijn te voelen om toch veilig te zijn.

11. Hoeveel slaap heb je nodig als je hoofd zelfs in je dromen niet veilig is?

Slapen is loslaten. Je laat je bewustzijn los, je controle, je wacht. En loslaten is het laatste wat een lichaam durft dat heeft geleerd dat het gevaar uit het niets kan komen.
Dus je slaapt licht. Je schrikt wakker van geluiden die niemand anders hoort. Je ligt uren te draaien terwijl je zo moe bent dat je ogen branden. En als je eindelijk slaapt, komen de dromen. Soms beelden uit vroeger, soms een gevoel zonder beeld, soms iets wat je bij het wakker worden alweer vergeten bent maar wat je lijf nog uren meedraagt.
Slaap is de enige plek waar je niet kunt kiezen wat er binnenkomt. Voor iemand die zijn veiligheid heeft opgebouwd uit controle, is dat een bedreiging op zich.
Die vermoeidheid stapelt zich op. Dag na dag een beetje minder rust, en dan wordt alles zwaarder: concentreren, emoties dragen, het gewone leven. Het is geen karakterfout en geen gebrek aan discipline.
Je hoeft dit niet te accepteren als gewoon hoe het nu eenmaal is. Er bestaan behandelingen die specifiek gericht zijn op nachtmerries en slaapproblemen na trauma. Het is de moeite waard om er met een behandelaar over te praten. Niet omdat je je moet aanstellen, maar omdat je recht hebt op een nacht waarin je mag rusten.

12. Hoeveel mooie momenten mis je omdat je hoofd nog steeds wacht op het volgende gevaar?

Je zit op het terras. De zon schijnt, mensen lachen, iemand vertelt een leuk verhaal. En een deel van jou kijkt naar de uitgangen. Luistert naar de toon in een stem aan de tafel naast je. Telt wie er aan komt lopen. Je bent er, maar je bent er maar half.
Aandacht is beperkt. Als de helft van je aandacht op wacht staat, blijft er de helft over om te leven. Zo gaan dagen voorbij waarvan je achteraf denkt: was ik daar wel? Je hebt de foto's, maar de herinnering is dun.
Dat doet pijn, en er komt schaamte bij. Naar de mensen die zo graag wilden dat je erbij was. Naar jezelf, omdat je weet wat je mist.
Maar die wacht is geen domheid. Ze heeft je beschermd op momenten dat het nodig was. Het probleem is alleen dat ze niet weet dat haar dienst is afgelopen. Ze blijft staan, trouw, aan het hek van een dorp dat al lang niet meer wordt aangevallen.
Soms lukt een moment helemaal. Drie seconden waarin je gewoon lacht, zonder te kijken, zonder te tellen. Dat lijkt niets. Het is het begin van alles.

13. Wat als je niet te gevoelig bent, maar gewoon te veel hebt moeten voelen?

“Je bent te gevoelig.” Je hebt het vaak gehoord, in allerlei variaties. Stel je niet zo aan. Trek het je niet zo aan. Het was maar een grapje. Alsof gevoeligheid een overdrijving is, een fout in de afstelling.
Maar kijk eens naar wat er gebeurde. Wie jong te veel moest voelen, leerde kleine signalen te lezen. Een verandering in iemands stem. Een stilte die te lang duurt. Een blik die iets zegt voordat er iets gezegd wordt. Dat was geen gevoeligheid, dat was noodzaak. Je zenuwstelsel werd afgesteld op gevaar, en een lichaam dat zo is afgesteld, merkt meer.
Daar komt bij dat gevoelens die nooit een plek kregen, niet verdwijnen. Ze stapelen zich op. Elke kleine kwetsing raakt dan niet alleen zichzelf, maar ook alles wat er al lag. Dan lijkt een reactie groter dan de aanleiding. Dat is ook zo, maar de aanleiding was nooit alleen de aanleiding.
Je bent niet te gevoelig. Je bent overvol. Dat is een belangrijk verschil, want gevoeligheid is een eigenschap en overvol zijn is een toestand. Eigenschappen verander je niet. Toestanden kunnen verschuiven.
Het is niet jouw schuld dat je zo scherp bent afgesteld. Wel mag je leren dat het volume bijgesteld kan worden, zonder dat je jezelf hoeft af te sluiten.

14. Hoe leg je uit dat je kapot en moe bent van een verleden dat niemand kan zien?

Er is geen gips. Geen litteken dat je kunt laten zien, geen uitslag, geen röntgenfoto. “Je ziet er goed uit,” zeggen mensen, en bedoelen het lief. Maar het voelt als een oordeel: dan zal het wel meevallen. Onzichtbaar leed wordt betwijfeld, en wie lang genoeg wordt betwijfeld, gaat zelf twijfelen. Overdrijf ik? Ben ik gewoon lui? Zou iemand anders dit wel aankunnen?
Je zoekt woorden. “Moe” klopt niet, want slapen lost het niet op. Het is de moeheid van jarenlang alert zijn. Van onderdrukken, van uitleggen, van doen alsof. Het is een moeheid die niet in je spieren zit maar in alles wat je hebt moeten dragen terwijl niemand keek.
Misschien helpt het om niet de hele geschiedenis uit te leggen, maar het effect. Iets als: ik heb jarenlang veel energie gestoken in veilig blijven, en dat merk ik nu. Dat is waar, het is genoeg, en het vraagt geen bewijs.
Wie je niet gelooft, heeft je nog niet genoeg begrepen. Dat zegt iets over zijn bereik, niet over jouw verhaal.

15. Ben je echt genezen, of heb je gewoon geleerd je pijn beter te verbergen?

Dit is een eerlijke vraag, en je mag hem stellen zonder dat het meteen een aanklacht tegen jezelf is.
Er is een verschil tussen functioneren en herstellen, en van buitenaf lijken ze op elkaar. Allebei kunnen ze eruitzien als: het gaat goed met hem. Je werkt, je lacht, je regelt je zaken. Maar van binnen is het verschil groot.
Verbergen kost energie. Het is een tweede baan die je naast je leven doet, onzichtbaar en onbetaald. Vroeg of laat zie je het terug: in vermoeidheid, in spanning, in afstand die je houdt zonder te weten waarom.
Herstel voelt anders. De pijn kan er nog zijn, maar de schaamte is kleiner. De angst dat iemand het ziet, is minder groot. Je hoeft niet meer te bewaken wat je laat zien.
Misschien is een eerlijke toets deze: is er iemand die weet hoe het echt met je gaat? Niet de samenvatting, maar de werkelijkheid.
Je hoeft jezelf niet te veroordelen als het antwoord nee is. Verbergen was een manier om te overleven, en dat was nodig. Maar het is ook iets wat je mag loslaten, langzaam, bij mensen die het waard zijn.

16. Je lichaam is gestopt met rennen, maar heeft iemand het al verteld dat het gevaar voorbij is?

Je verstand weet het allang. Het is veilig. Er is niemand die je iets aandoet. Je woont op een rustige plek, je hebt mensen om je heen, het is voorbij. En toch schiet je hart in je keel van een dichtslaande deur.
Het lichaam leeft in het verleden. Ademhaling, spieren, schrikreacties: ze reageren op wat ze hebben geleerd, niet op wat je nu weet. Je kunt een lijf niet overtuigen met argumenten. Het luistert niet naar logica, het luistert naar ervaring.
Daarom helpt het zo weinig als iemand zegt: je hoeft niet bang te zijn. Je weet dat al. Dat is niet het probleem. Het probleem is dat je lichaam het nog niet weet.
Een lichaam leert dat het veilig is op dezelfde manier waarop het leerde dat het niet veilig was: door herhaling. Door steeds weer momenten van veiligheid mee te maken, klein en gewoon, tot het ze begint te geloven. Voor sommige mensen helpt praten daarbij. Voor anderen werken lichaamsgerichte benaderingen beter. Er is niet één weg.
Misschien hoeft niemand je lijf te overtuigen. Misschien is het genoeg om het steeds opnieuw te laten merken dat nu nu is.

17. Wat als je niet bang bent voor de toekomst, maar voor wat je verleden ermee kan doen?

De toekomst zelf is niet eng. Het is een leeg vel. Maar jij kijkt er niet naar met een lege blik. Je kijkt er door je verleden naar, en dat verleden kleurt alles in: verlies, verraad, teleurstelling.
Je plant niet te ver vooruit, want plannen kunnen breken. Je durft je niet te hechten, want hechting kan pijn doen. Je verwacht het slechtste, niet uit pessimisme, maar uit ervaring.
Het is de angst dat het verleden het volgende hoofdstuk al heeft geschreven voordat jij eraan begint. Dat je in een nieuwe relatie, op een nieuwe baan, in een nieuwe vriendschap de oude patronen zult herhalen, hoe goed je ook je best doet.
Soms zie je het gebeuren terwijl het gebeurt. Je reageert op je partner alsof hij iemand anders is. Je trekt je terug van een vriend omdat het te dichtbij komt. En je kijkt toe als een toeschouwer van je eigen leven.
Het verleden heeft invloed. Dat is waar. Maar invloed is geen dictaat. Elke keer dat je het ziet gebeuren en een fractie anders kiest, schrijf je een regel die het verleden niet heeft geschreven.

18. Wat als je grootste angst niet is dat het weer misgaat, maar dat het eindelijk goed gaat en je het niet kunt vertrouwen?

Het gaat goed. Een goede week, misschien twee. Je slaapt beter, je lacht vaker, je durft iets te plannen. En in plaats van opluchting voel je iets anders: waakzaamheid. Wanneer komt de klap?
Goed gaan voelt verdacht. Het past niet in het patroon dat je kent. Een lichaam dat heeft geleerd dat vrede nooit lang duurt, gelooft niet in vrede die langer duurt dan verwacht.
Sommige mensen gaan zelfs zelf de klap zoeken. Ze saboteren iets wat goed gaat, een relatie, een baan, een periode van rust. Niet omdat ze het slechte willen, maar omdat wachten op de klap zwaarder is dan hem zelf veroorzaken. Zelf kiezen voelt als controle. Dat is begrijpelijk, en het is ook een patroon dat je kunt leren zien. Je bent niet ondankbaar. Je bent niet bang voor geluk. Je lichaam heeft alleen geleerd dat geluk een voorbode is.
Vertrouwen komt niet met een besluit. Het komt met kleine bewijzen die je laat landen: de goede week die goed bleef. De vriend die er nog steeds is. De ochtend waarop je wakker werd en het nog steeds niet misging.
Je hoeft het nog niet te geloven. Je mag het alleen opmerken.

Deel 3: De ander

Veel trauma gebeurt tussen mensen, en daarom wordt het ook tussen mensen opnieuw gevoeld. Dit deel gaat over nabijheid, vertrouwen en de afstand die je hebt leren houden.

19. Hoe vertrouw je iemand als de mensen die je moesten beschermen jou juist hebben gekwetst?

Vertrouwen is geen gevoel dat je kunt aanzetten. Het is een gevolgtrekking, getrokken uit ervaring. En jouw ervaring zegt dat mensen die dichtbij komen, pijn kunnen doen. Dat de mensen die er voor jou hadden moeten zijn, er niet waren, of erger: de bron waren. Dat laat sporen na die dieper gaan dan een slechte ervaring. Wie als kind niet veilig was bij degenen die veilig hadden moeten zijn, leert dat nabijheid en gevaar bij elkaar horen. Dat is een kern-les, geen mening. Een mening kun je bijstellen. Een kern-les zit in het fundament.
Daarom kan een lieve vriend je angst aanjagen. Daarom kan een vriendelijke blik je achterdochtig maken. Je weet dat het goed bedoeld is, en toch gaat er een alarm af.
Vertrouwen groeit niet door overtuiging maar door herhaling. Kleine momenten waarop iemand doet wat hij zegt. Een afspraak die wordt nagekomen. Een grens die wordt gerespecteerd. Een gesprek waarin je kwetsbaar bent en er niets ergs gebeurt.
Het is geen snelle weg en je hoeft hem niet alleen te lopen. Een goede behandelaar kan een plek zijn waar dit mag worden geoefend, op jouw tempo. Het is niet naïef om opnieuw te proberen. Het is een van de dapperste dingen die een mens kan doen.

20. Waarom is het zo moeilijk om hulp te vragen als je juist zo hard hulp nodig hebt?

Je weet dat je hulp nodig hebt. Je weet het al lang. En toch lukt het niet om het te vragen. De woorden blijven steken, de telefoon blijft liggen, het gesprek eindigt met “nee hoor, het gaat wel”.
Het lijkt een tegenstelling, maar het is er geen. Wie als kind heeft geleerd dat vragen om hulp niets opleverde, of erger, dat het werd gestraft, leert zich te redden. Zelfstandigheid wordt dan een overlevingsstrategie. En een strategie die jarenlang werkte, laat je niet zomaar los.
Bovendien betekent hulp vragen dat je jezelf moet laten zien. Dat je moet zeggen: ik red het niet. En voor iemand die zijn waarde heeft gehaald uit hoe goed hij het zelf kan, voelt dat als je masker afdoen.
Er is ook de angst voor afwijzing. Stel dat je het eindelijk vraagt en het antwoord is nee. Dan is je ergste vermoeden bevestigd. Soms is het veiliger om niet te vragen en het vermoeden intact te laten.
Het is geen gebrek aan wil. Het is een gevolg van wat je hebt geleerd. Maar het is ook iets wat langzaam kan veranderen. Misschien niet met een grote stap, maar met een kleine: een bericht aan iemand, een vraag zonder uitleg, een “ik heb het zwaar” die niet meteen wordt weggewuifd.

21. Hoe weet je dat je iemand graag ziet en niet gewoon bang bent om diegene kwijt te raken?

Voor wie veel heeft verloren, voelen liefde en angst soms vreemd hetzelfde. Hart dat sneller klopt, buik die kriebelt, gedachten die steeds teruggaan naar die ander. Is dit verliefdheid, of is dit paniek? Het is een eerlijke vraag. Wie is opgegroeid met onzekere hechting, leert liefde te verbinden aan spanning. Aan wachten op een bericht. Aan bang zijn dat het te mooi is. Aan vastklampen of juist wegduwen. Rust voelt dan saai, en spanning voelt als echt.
Misschien helpt het om te kijken naar wat er gebeurt als de ander er niet is. Mis je hem, of ben je bang? Verlang je naar zijn aanwezigheid, of naar de zekerheid dat hij niet weggaat? Het zijn subtiele verschillen, en ze zijn niet altijd scherp te scheiden.
Liefde die gezond is, zorgt vaak voor een zekere rust, ook al klopt je hart nog steeds sneller. Je kunt de ander laten zijn wie hij is. Je kunt een avond zonder hem. Je kunt een ruzie hebben en blijven staan. Als dat nog niet zo voelt, betekent dat niet dat je niet van hem houdt. Het betekent dat je lichaam nog aan het leren is wat liefde is zonder dreiging eromheen. En dat leren kan, samen met iemand die geduld heeft.

22. Ben je moeilijk in de omgang, of heb je gewoon te lang in een onveilige wereld geleefd?

Je hebt het gehoord. Dat je lastig bent. Dat je snel op je tenen getrapt bent. Dat je altijd het slechtste denkt, dat je afstand houdt, dat je schrikt van een opmerking die niet eens kwaad bedoeld was.
En misschien is het waar. Misschien ben je soms moeilijk. Maar de vraag is waarom.
Wie in een onveilige wereld leeft, leert zich te beschermen. Je leert vroeg te voorzien wat er mis kan gaan. Je leert dat grenzen verdedigd moeten worden, dat vriendelijkheid een prijs kan hebben, dat openheid wordt misbruikt. Die lessen verdwijnen niet als de wereld veilig wordt. Ze reizen mee.
Wat anderen zien als moeilijk gedrag, is vaak oude bescherming in een nieuwe situatie. Het schild dat je opheft, was ooit nodig. Alleen staat er nu iemand voor je die er geen steen mee gooit.
Dat is geen vrijbrief om anderen te kwetsen. Je blijft verantwoordelijk voor hoe je met mensen omgaat. Maar het is wel een andere vraag. Niet: wat is er mis met mij? Maar: wat heb ik geleerd, en wat heb ik daar nu nog van nodig?
Van moeilijk naar begrijpelijk is een stap, en soms is dat al voldoende om iets te laten verschuiven.

23. Waarom vraagt iedereen waarom je niet loslaat, maar niemand waarom je moest vasthouden?

“Je moet het loslaten.” Het is de meest gegeven raad aan mensen met een verleden. Laat het los, zet het achter je, kijk naar de toekomst. Alsof je met opzet iets vasthoudt wat je ook zou kunnen neerleggen.
Maar wie vraagt eigenlijk waarom je vasthield? Niemand vraagt: wat gebeurde er dat jij dit zo stevig moest vasthouden? Wat had je te verliezen als je losliet? Wie of wat moest je beschermen door te blijven waken?
Vasthouden was een functie. Je hield vast aan alertheid omdat die je veilig hield. Je hield vast aan controle omdat alles anders chaos was. Je hield vast aan woede omdat die je overeind hield. Je hield vast aan herinneringen omdat vergeten als verraad voelde.
Loslaten is een woord voor mensen die niet weten wat het kost. Het veronderstelt dat er een veilige plek is om het neer te leggen. En voor veel mensen is die plek er nooit geweest.
Misschien begint loslaten niet met willen, maar met begrijpen. Eerst eerlijk kijken naar waarom het vasthouden nodig was. Dan pas, als er iets is om het op te laten rusten, mag de vuist langzaam open.

24. Waarom moet je bewijzen dat je lijdt als je al jarenlang probeert te overleven?

Je moet het onderbouwen. Een diagnose, een dossier, een getuige. Een formulier invullen waarin je je ergste momenten moet samenvatten in aanvinkvakjes. Een gesprek waarin je moet aantonen dat het echt is.
Het gebeurt bij instanties, bij verzekeraars, bij werkgevers, soms bij familie. Je moet bewijzen dat je lijdt, terwijl je er al jaren je energie in steekt om te blijven staan. Het is alsof je ook nog het bewijs moet leveren van je eigen verdrinking terwijl je nog aan het zwemmen bent.
Dat doet iets met je. Je gaat twijfelen aan wat je voelt. Misschien overdrijf je. Misschien is het niet zo erg. Misschien zijn anderen er slechter aan toe. De vraag naar bewijs plant twijfel in wat je al lang wist.
En dan is er de paradox: hoe beter je functioneert, hoe minder men gelooft dat je lijdt. Je kracht wordt gebruikt als tegenargument.
Je lijden is geen aanklacht die bewezen moet worden. Het is een werkelijkheid die er mag zijn, of iemand het nu erkent of niet. Dat het zo vaak wordt betwijfeld, zegt iets over een samenleving die liever bewijs ziet dan luistert.
Je mag je herinneren dat jij het beste weet wat er in jou omgaat.

25. Hoeveel keer moet je horen dat het voorbij is voordat iemand begrijpt dat het in jou nog niet voorbij is?

“Het is toch al zo lang geleden.” “Je moet vooruitkijken.” “Het is voorbij, je bent nu veilig.” Zinnen die bedoeld zijn om te troosten, maar aankomen als een deur die dichtgaat.
Want ze hebben gelijk, en ze missen het punt. Het is voorbij in de buitenwereld. De situatie is veranderd, de mensen zijn weg of anders, het gevaar is niet meer aanwezig. Maar in jou is het geheugen levend gebleven, en dat geheugen werkt niet op een kalender.
Trauma weet niet wat “geleden” betekent. Een geur, een toon, een bepaalde dag in het jaar kan het van nul naar nu brengen, in een seconde. Dan ben je weer daar, ook al zit je aan je eigen keukentafel.
De mensen om je heen bedoelen het meestal goed. Ze willen dat het ophoudt, voor jou en soms ook voor henzelf. Want je pijn aanhoren is moeilijk, en een einde aankondigen is makkelijker.
Wat je nodig hebt is niet het bericht dat het voorbij is. Je hebt iemand nodig die zegt: het is voorbij, en ik begrijp dat het voor jou nog niet zo voelt. Die twee zinnen samen maken een wereld van verschil.

26. Hoeveel pijn kun je verbergen achter iemand die altijd grappig doet?

Je bent de leukste van het gezelschap. Altijd een grap klaar, altijd een lach op het goede moment. Mensen zeggen dat ze graag bij je zijn omdat je zo positief bent. En op weg naar huis is er niets over.
Humor is een van de meest voorkomende en meest effectieve maskers. Het is sociaal beloond, het houdt de aandacht weg van jou, en het geeft je de controle over de toon van elke ruimte. Wie grappig is, wordt zelden gevraagd hoe het echt gaat.
Sommige mensen hebben dit al als kind geleerd. De spanning in huis moest gebroken worden, en jij wist hoe. Een grap, een onhandige beweging, een lach die het moment redde. Het werkte, dus je bleef het doen.
Het probleem is dat niemand je pijn ziet, en jij ook steeds minder. Het masker groeit vast. Je zegt dingen luchtig die eigenlijk zwaar zijn. Je maakt een grap over iets dat je diep raakt. Mensen lachen, en je voelt je eenzamer dan voorheen.
Ik zeg niet dat je moet stoppen met humor. Het is ook een kracht, en soms een vorm van verzet. Maar misschien mag er naast de grappige jij een plek komen waar je niets hoeft te zijn. Waar je niet hoeft te redden, en waar iemand durft te vragen: en hoe is het nu echt met je?

27. Misschien ben je niet koud, maar heb je geleerd dat gevoel tonen je kwetsbaar maakt?

Het is je verweten. Dat je afstandelijk bent, dat je niets laat zien, dat je hard bent, dat je niet kunt huilen. Soms ben je er zelf van overtuigd: ik ben gewoon iemand die weinig voelt.
Maar kijk eens naar wat je hebt meegemaakt. Wat gebeurde er toen je gevoel liet zien? Werd je getroost, of werd je uitgelachen? Werd je gehoord, of gestraft? Wie in een omgeving opgroeit waar gevoel gevaarlijk was, leert het te verbergen. Eerst voor anderen, daarna voor jezelf.
Dat is geen kilte. Het is bescherming. Het zenuwstelsel zet de verbinding met gevoel uit omdat gevoel een risico was. En na jaren is die schakelaar zo vast gaan zitten dat je zelf niet meer weet waar hij zit.
Van buiten ziet het eruit als onverschilligheid. Van binnen is er vaak juist heel veel, ver weggestopt. Het kost kracht om dat dicht te houden, en dat is een deel van de vermoeidheid.
Je bent niet koud. Je hebt geleerd dat warmte kan branden.
En dat betekent ook dat de weg terug naar gevoel er is. Niet in één keer, niet geforceerd, maar met veiligheid en tijd. Met mensen bij wie gevoel tonen niet wordt afgestraft.

28. Hoeveel mensen kennen jou, en hoeveel mensen kennen alleen de versie die jij hebt gemaakt om te overleven?

Tel ze eens. De mensen die jou echt kennen. Die weten wat er speelt, wat je hebt meegemaakt, hoe je ’s nachts denkt. Niet de gladde samenvatting maar de werkelijke inhoud.
Voor veel mensen met een zwaar verleden is dat een kort lijstje. Soms is het leeg. Niet omdat er niemand van je houdt, maar omdat de mensen die van je houden, houden van een versie die je hebt gebouwd. Een versie die niet te veel vraagt, niet te veel laat zien, en nooit last geeft.
Dat is een eenzaamheid die moeilijk te benoemen is. Je bent omringd door mensen, en toch ongekend. Je wordt gewaardeerd, maar niet voor wie je bent. Elk compliment raakt de gevel en dringt niet door tot wat erachter zit.
Het is het gevolg van wat je hebt moeten doen. Als echt zijn gevaarlijk was, is verbergen een logische keuze. Alleen blijft het kosten. Want liefde die alleen je masker bereikt, voedt je niet.
Je hoeft niet iedereen te laten zien wie je bent. Dat hoeft niet. Maar het kan de moeite waard zijn om te zoeken naar één mens, of twee, bij wie je een stukje van de gevel mag laten zakken. Niet alles. Een stukje. En te kijken wat er dan gebeurt.

Deel 4: Wat eronder ligt

Onder het functioneren, onder het masker en onder de alertheid ligt iets wat nog steeds gehoord wil worden. Dit deel gaat over verdriet, schuld, rouw en de moeilijkste vragen.

29. Hoeveel van je boosheid is eigenlijk verdriet dat nooit een stem heeft gekregen?

Boosheid is acceptabeler dan verdriet. Boosheid zet je rechtop, geeft je kracht, houdt mensen op afstand. Verdriet maakt je klein en kwetsbaar. Voor wie heeft geleerd dat kwetsbaar zijn gevaarlijk is, is de keuze snel gemaakt.
Misschien herken je het. Het kind dat huilde en niet werd getroost, maar werd uitgescholden of genegeerd. Dat leerde dat tranen niets opleverden, en dat woede wel zorgde dat mensen luisterden. Of in elk geval dat ze bang werden.
Dat verdriet is er nog. Het is niet weggegaan, het heeft zich alleen verstopt onder iets sterkers. Daarom is je boosheid soms zo groot, zo snel, zo onevenredig aan wat er gebeurt. Er is meer dan de aanleiding.
Dat betekent niet dat je boosheid niet echt is, of dat je geen reden hebt. Vaak is ze volkomen terecht. Het betekent alleen dat ze meer draagt dan woede alleen.
Misschien wil je boosheid iets zeggen, en wil je verdriet ook iets zeggen. Ze hoeven elkaar niet te vervangen. Allebei mogen ze er zijn, en allebei hebben ze een stem verdiend.

30. Waarom voel je je schuldig als je eindelijk eens voor jezelf kiest?

Je zegt nee tegen iets wat je niet wilt. Je neemt een vrije dag. Je houdt afstand van iemand die je al jaren pijn doet. En in plaats van opluchting voel je schuld. Zwaar, plakkerig, als een oordeel.
Wie heeft geleerd dat de eigen behoeften er niet toe doen, of dat ze gevaarlijk zijn, leert zichzelf weg te cijferen. Je verdiende liefde, rust of veiligheid door er voor anderen te zijn. Kiezen voor jezelf voelt dan als overtreden van een regel die je nooit hebt uitgesproken, maar waar je je hele leven naar hebt geleefd.
Het is belangrijk onderscheid te maken tussen schuld en schuldgevoel. Schuld betekent dat je iets verkeerds hebt gedaan. Schuldgevoel betekent dat je een oude regel hebt overtreden. Het ene is een feit, het andere een echo.
Het schuldgevoel is dus geen bewijs dat je fout zit. Het is een teken dat je iets doet wat nieuw voor je is. Dat je een grens trekt waar vroeger alleen meegeven was.
Je mag voor jezelf kiezen en je daar ongemakkelijk bij voelen. Beide kunnen tegelijk waar zijn. Het ongemak zakt, naarmate je merkt dat de wereld niet instort.

31. Waarom moet jij herstellen van wat een ander jou heeft aangedaan?

Het is oneerlijk. Laten we dat eerst gewoon vaststellen, zonder er meteen een leerzame draai aan te geven.
Een ander heeft schade aangericht, en jij betaalt de rekening. In tijd, in geld, in energie, in jaren waarin anderen aan hun leven bouwden en jij aan het overleven was. Je zit in therapie, op wachtlijsten, in gesprekken waarin je moet uitleggen wat er is gebeurd. En de persoon die het veroorzaakte, leeft misschien gewoon door, zonder spijt, soms zelfs zonder besef.
Je boosheid hierover is terecht. Het is een gezonde reactie op onrecht.
En toch is er een reden om het te doen, die niets te maken heeft met schuld. Je herstelt niet omdat je verantwoordelijk bent voor wat er gebeurde. Je herstelt omdat jij degene bent die het draagt. Het lijf dat de schade heeft opgeslagen, is het jouwe. De dagen die je nu leeft, zijn de jouwe.
Verantwoordelijkheid voor herstel is iets anders dan schuld voor de schade. Het eerste is een last die je niet hebt gekozen. Het tweede is nooit van jou geweest.
Je mag zeggen dat het oneerlijk is. Dat is waar. Je hoeft er niet blij mee te zijn om het toch te doen.

32. Hoe kun je rouwen om de mens die je had kunnen zijn als je nooit trauma had gekend?

Het is een vreemde soort rouw. Er is geen begrafenis, geen foto, geen graf om naartoe te gaan. Je rouwt om iemand die nooit heeft bestaan. Om mogelijkheden die nooit werkelijkheid zijn geworden. Wie zou ik zijn geweest? Misschien onbevangener. Misschien zelfverzekerder, minder voorzichtig, meer ontspannen in mijn eigen lijf. Misschien had ik vriendschappen gehad zonder wantrouwen, een carrière zonder uitputting, een liefde zonder alarm.
Je ziet het soms bij anderen. De gemak waarmee ze door de wereld bewegen. De vanzelfsprekendheid waarmee ze iets durven. En iets in jou trekt samen: dat had ik ook kunnen hebben.
Dit soort rouw krijgt weinig erkenning. Mensen weten niet wat ze ermee moeten. Ze zeggen: maar kijk eens hoe sterk je bent geworden. Alsof dat de rekening vereffent. Alsof je er blij mee moet zijn.
Je mag rouwen zonder dat het meteen wordt omgebogen naar iets positiefs. Je mag zeggen: dit heb ik verloren, en het is echt. Het verdriet is een teken dat je weet wat er had kunnen zijn, en dat je het had verdiend.
Rouw is geen zwakte. Het is de erkenning van wat er is afgenomen.

33. Sommige mensen verliezen hun kindertijd en besteden de rest van hun leven aan het terugzoeken ervan.

Je ziet het in kleine dingen. In de manier waarop je speelgoed bewaart. In de verlangens naar een zorgeloze zomer. In de zoektocht naar een partner die zorgt zoals niemand ooit deed. In het gevoel dat je altijd op zoek bent naar iets wat je niet kunt benoemen.
Wie een kindertijd mist, mist meer dan de gebeurtenissen. Hij mist de basis: het gevoel dat er iemand is die op je let, dat je mag zijn wie je bent, dat de wereld in orde is. En die basis laat zich niet achteraf bouwen met een ander jaartal erop.
Toch blijft de zoektocht. In relaties waarin je de ander onbewust vraagt je alsnog te geven wat je toen ontbeerde. In werk waarin je steeds probeert te bewijzen dat je het waard bent. In pogingen om voor anderen te zijn wat jij nooit kreeg.
De kindertijd komt niet terug. Dat is hard, en het is waar. Maar het kind van toen is niet verdwenen. Het zit nog in je, en het wacht niet meer op iemand die het had moeten redden. Het wacht op jou.
Misschien is dat de grootste verschuiving die mogelijk is: niet het kind terugvinden, maar voor het kind gaan zorgen. Het erkennen, het beschermen, het zeggen: wat jou is overkomen, had nooit mogen gebeuren, en je had er niets aan kunnen doen.

34. Je hebt het toch overleefd.

Dit is de zin die me al jaren bezighoudt. Hij wordt meestal gezegd met een soort opluchting, als geruststelling. Maar hij komt aan als een deur die op slot gaat.
Want wat zegt hij eigenlijk? Dat het voorbij is. Dat het toch is meegevallen, anders had je het niet overleefd. Dat de pijn die je nu voelt, een soort overtollige toegift is, iets wat niet meer zou moeten bestaan nu het gevaar geweken is.
Maar overleven is geen eindpunt. Het is een toestand. Je kunt overleven en er niets aan overhouden, alleen leegte. Je kunt overleven met litteken, met angst, met een lijf dat nooit meer volledig tot rust komt. De overlevende is geen overwinnaar. Hij is iemand die het niet heeft opgegeven, en dat is iets anders dan het te hebben gered.
Bovendien verzwijgt de zin wat het kostte. Je overleefde, maar ten koste van wat? Van je vertrouwen. Van je slaap. Van de kans om als kind kind te zijn. Van de mogelijkheid om je veilig te voelen in je eigen huid. Het overleven is zichtbaar, de rekening niet.
Daarom voelt de zin zo eenzaam. Hij laat geen ruimte voor wat er onder ligt. Wie hem zegt, sluit het gesprek.
Wat je nodig hebt, is niet dat iemand zegt dat je het overleefd hebt. Je hebt iemand nodig die zegt: je hebt het overleefd, en ik zie wat het je heeft gekost.

35. Hoe kun je thuiskomen bij jezelf als je nooit hebt geleerd waar thuis is?

Thuis is voor veel mensen een vanzelfsprekend woord. Een plek, een geur, een gevoel van: hier mag ik zijn. Voor jou is het misschien een abstract begrip. Of een plek waar je liever niet aan terugdenkt.
Hoe kom je dan thuis bij jezelf, als je nooit hebt geleerd hoe dat voelt? Het lijkt een onmogelijke opdracht. Het is zoeken naar een bestemming zonder te weten hoe die eruitziet.
Misschien is het antwoord dat thuis niet gevonden wordt maar gebouwd. Niet in één keer, maar steentje voor steentje. Een plek in huis die van jou is. Een routine die rust geeft. Een mens bij wie je mag zijn zonder uit te leggen. Een moment per dag waarop je jezelf niet bewaakt.
Thuiskomen bij jezelf begint met bij jezelf blijven. Niet weglopen wanneer het ongemakkelijk wordt. Niet jezelf verlaten zodra iemand anders iets nodig heeft. Opmerken wat je voelt, ook als het onaangenaam is, en daar even bij blijven.
Het is traag werk, en het gaat met vallen en opstaan. Maar langzaam kan een kamer in jezelf ontstaan waar de deur niet meer op slot hoeft.

36. Hoe kun je uitleggen dat je niet wilt sterven, maar soms ook niet meer weet hoe je moet leven?

Dit is een van de lastigste zinnen om uit te spreken, want ze valt tussen twee werelden in. Voor hulpverleners klinkt het als alarm. Voor familie klinkt het als overdrijving. En jij weet niet hoe je moet zeggen wat het precies is.
Dat je niet meer weet hoe je moet leven, is vaak een teken van uitputting. Van jarenlang vol houden zonder dat er iets terugkwam. Je lijf en geest zijn moe, en het enige wat je kunt bedenken is dat het zo niet door kan gaan. Dat is iets anders dan de wens om dood te zijn. Het is een schreeuw om verandering, niet om einde.
Tegelijk kan de grens soms vervagen. Gedachten die beginnen als “ik wil dat het ophoudt” kunnen verschuiven. Daarom is het belangrijk om dit niet alleen te dragen. Niet omdat je zwak bent, maar omdat dit te zwaar is voor één mens.
Vertel het aan iemand. Je huisarts, je behandelaar, een vriend of vriendin, iemand bij wie het veilig voelt. Je hoeft het niet perfect te verwoorden. “Ik weet niet meer hoe ik moet leven” is een volledige zin, en het is genoeg om een gesprek mee te beginnen.
Als de gedachten aan dood sterker worden, of als je merkt dat je dichter bij een besluit komt, zoek dan direct hulp. In Nederland kun je 113 Zelfmoordpreventie bellen op 0800-0113 (gratis), of chatten via 113.nl. Bij acuut gevaar bel je 112. Ook als je twijfelt of het ernstig genoeg is, mag je bellen. Daar zijn ze voor.
Je bent niet de enige die zich zo voelt. En het is mogelijk om te leren leven op een manier die anders is dan overleven.

37. Wat als vergeven geen vereiste is om verder te mogen?

Je hoort het van alle kanten. Je moet vergeven om te kunnen helen. Zonder vergeving blijf je vastzitten. Wrok vergiftigt vooral jezelf. Het klinkt wijs, en het legt een extra last op je schouders.
Want wat als je niet kunt vergeven? Wat als het te veel is, of te onrechtvaardig, of nog te dichtbij? Dan krijg je er schuldgevoel bij. Je hebt de pijn al, en nu faal je ook nog in het herstellen ervan.
Vergeven kan bevrijdend zijn, voor sommige mensen. Als het uit jezelf komt, op je eigen tijd, en je ervaart dat je iets loslaat wat zwaar was. Maar het is geen vereiste, en het is geen tussenstop die je verplicht moet nemen. Het kan ook als een tweede klap voelen, als de druk komt van mensen die niet weten wat je hebt meegemaakt.
Verder gaan en vergeven zijn twee verschillende dingen. Je kunt ophouden met je energie steken in wat die ander jou heeft aangedaan, zonder het goed te praten. Je kunt je leven gaan leven zonder dat de dader een vergeving ontvangt.
Je mag dit zelf bepalen. Vergeven, nooit vergeven, ooit vergeven, of het onderwerp laten rusten tot het zich vanzelf aandient. Jouw herstel hoeft niet voor te schrijven wat je in je hart moet leggen.

Nawoord

Ik heb geen antwoorden gegeven op wat je met je meedraagt, en dat was ook niet de bedoeling. Wat ik wilde, was woorden geven aan wat vaak geen woorden heeft. Zodat je misschien even dacht: oh, dus dit is het. Ik ben niet de enige.
Als er iets in dit boek was dat je raakte, neem dat serieus. Praat erover, met iemand die kan luisteren. Een behandelaar, een naaste, iemand die niet meteen een oplossing aandraagt maar blijft zitten.
En als niemand dat nu is, onthoud dan dit: wat jij hebt meegemaakt, heeft effect gehad. Dat is geen aanstelleritis en geen zwakte. Het is wat er gebeurt als een mens te veel moet dragen.