

Wat ik wilde dat jij wist voordat je mij hulp bood



Auteur: Ambrosius Duuk

Wat ik wilde dat jij wist voordat je mij hulp bood

Een brief vanuit mijn diepte

Lieve hulpverlener, coach, therapeut,

Voor je me probeert te helpen.

Voor je je stoel dichterbij schuift, je stem verzacht, of je blik vol zorg op mij richt.

Voor je me vragen stelt die me naar plekken brengen waar ik soms liever niet meer kom.

Voor je begint met wat je denkt dat nodig is, wil ik je iets vragen.

Luister.

Niet met je hoofd. Niet met je opleiding.

Maar met de laag onder je borstbeen. Daar waar het stil wordt.

Waar niets zeker is, behalve dat je mens bent. Net als ik.

Ik kom uit een andere wereld dan jij

De wereld waar jij vandaan komt is er één van systemen, structuur, woorden, verklaringen.

Die van mij is van dreiging, overleven, hyperwaakzaamheid en terugtrekking.

In jouw wereld zijn woorden instrumenten. In de mijne zijn ze vaak wapens.

Jij stelt vragen uit nieuwsgierigheid of betrokkenheid.

Mijn lijf hoort een dreiging. Een test. Een deur die open moet terwijl ik allang weet wat er dan kan gebeuren.

Als jij binnenkomt met je goede intenties, je zachtheid, je veiligheid...

dan komt er iets in mij overeind dat je niet ziet.

Een innerlijke soldaat. Of juist een kind dat zich al uit zichzelf verbergt. En dus zit jij daar, tegenover iemand die stilvalt. Of boos wordt Of lacht terwijl het nergens over gaat.

Of zegt dat het goed gaat, terwijl mijn hele binnenwereld in puin ligt. Je denkt misschien dat ik niet wil. Dat ik me verzet. Maar wat je ziet is niet onwil. Het is overleving.

Een reactie die sneller komt dan bewustzijn. Die er al was vóór ik kon praten.

Mijn geschiedenis is onzichtbaar maar alomtegenwoordig

Ik draag gebeurtenissen met me mee die jij niet kunt zien. Oordelen die in mijn lijf zijn gekropen. Vernederingen die nog nagalmen in mijn spieren. Stilte die als beton over mijn stem ligt. Soms zie ik hoe jij kijkt wanneer ik iets vertel. Met afgrijzen. Of verwarring. Of betraande ogen. Soms is dat te veel. Want ik moet jou dan geruststellen over mijn verhaal.

Ik moet zorgen dat jij niet te erg schrikt, zodat ik je niet verlies. Ik pas mij aan in jouw kamer. In jouw woorden. Ik maak mezelf kleiner om jouw empathie niet te overbelasten.

Dat voelt veiliger dan mijn volle waarheid spreken.

Maar diep vanbinnen hoop ik:

Dat je het tóch ziet.

Dat je tussen de regels leest.

Dat je voelt wat ik niet durf te zeggen.

Ik voel jou. Alles van jou. Je denkt misschien dat je het goed verborgen houdt.

Maar ik voel het als je ongeduldig bent. Als je denkt: *“Dit zei ik vorige week ook al.”*

Als je vindt dat het nu toch wel eens tijd wordt voor vooruitgang. Als je teleurgesteld bent.

Of geraakt. Of onzeker. Ik scan je vanaf het moment dat ik je zie.

Je ademhaling, je oogopslag, de intonatie van je eerste ‘hallo’. Niet omdat ik wil oordelen, maar omdat mijn veiligheid ervan afhangt.

Wat ik wilde dat jij wist voordat je mij hulp bood

En dus voel ik ook je afstand, hoe professioneel bedoeld ook.

Ik voel als je iets van mij nodig hebt.

Als je verwacht dat ik 'nu toch wel een stapje verder zou moeten zijn'.

En dan sluit ik me een beetje af. Niet omdat ik niet wil verbinden,

maar omdat ik geleerd heb dat verbondenheid vaak de plek was waar de pijn begon.

Ik ben moe van altijd maar uitleggen. Moe van vertellen hoe trauma werkt.

Van toelichten waarom ik "ineens zo stil werd".

Moe van mezelf verantwoorden omdat mijn zenuwstelsel iets anders besloot dan ikzelf.

Ik weet dat jij het goed bedoelt als je zegt:

"Je mag je veilig voelen hier."

Maar mijn systeem beslist dat niet met woorden. Veiligheid is geen afspraak. Het is een ervaring. En soms voelt jouw zachtheid gevaarlijker dan harde stemmen.

Omdat ik dan voel dat ik zou moeten ontspannen, maar dat lukt niet. En dus mislukt het weer. Ik krijg het niet voor elkaar. Ik voel me tekortschieten in jouw veilige ruimte.

Ik ben niet je project!

Ik weet dat je mensen wil helpen groeien. Dat je voldoening haalt uit herstel, beweging, inzicht. Maar ik ben niet hier om jou het gevoel te geven dat je goed bezig bent.

Ik ben niet je succesverhaal. Niet de bewijsvoering van jouw opleiding. Soms wil ik alleen maar dat je bij me zit. Niet om me te verbeteren. Niet om me te helen. Maar om me te verdragen. Zoals ik ben. Nu. Niet straks. Niet ooit. Nu. Als je dat kunt, dan gebeurt er iets dat geen methode kan vangen. Dan begint vertrouwen. Niet omdat jij zegt dat het er mag zijn, maar omdat ik voel dat jij niet wegloopt.

Jouw woorden kunnen helen, maar ook snijden. Soms gebruik je zinnen die je vaker hebt gebruikt. Beproefde taal. Therapeutische taal. Maar ik hoor iets anders.

Ik hoor afstand of controle.

Of: *"Jij moet nu iets doen wat ik verwacht."* En ik weet, dat is niet altijd eerlijk van mij.

Maar ik wil dat je weet: jouw taal raakt mij op plekken die jij niet kent. Een woord als

"loslaten" bijvoorbeeld. Of "je mag kiezen wie je wilt zijn". Voor jou is dat bemoedigend.

Voor mij voelt het als een onmogelijke opdracht. Ik ben gevormd in omstandigheden waar kiezen geen optie was. Waar overleven het enige scenario was. Als je dat niet eerst begrijpt, dan voelt je hulp als een oordeel.

Het tempo van mijn herstel is geen falen. Er zijn dagen waarop ik vooruitga.

Waarop ik voel dat ik besta. Waarop ik even ademhaal zonder angst.

En er zijn dagen waarop alles weer terug lijkt bij af. Waarop ik mezelf haat omdat ik nog steeds getriggerd raak, nog steeds wantrouw, nog steeds het gevoel heb dat ik alles verzin.

Dan kijk jij me misschien aan met begrip. Maar diep vanbinnen voel ik: ik faal. Ik wil dat je weet: ik voel me vaak schuldig tegenover jou. Omdat ik niet sneller ga. Omdat ik denk dat ik je tijd verspil. Dat je het opgeeft. Of eigenlijk al hebt opgegeven, maar het nog niet zegt.

Die angst, die neem ik mee naar elke sessie. Ik test je. Ja.

Soms doe ik alsof het me niks kan schelen. Soms daag ik je uit. Soms zeg ik dingen die ik niet meen, gewoon om te kijken of je blijft. Want ik heb al zó vaak gezien dat mensen gingen toen ik het meest mezelf werd. Dus ja, ik test.

Niet omdat ik kinderachtig ben. Maar omdat vertrouwen voor mij niet vanzelfsprekend is. Het is een fragiel draadje dat zich pas spant als ik zie dat jij niet schrikt van mijn donkerste kanten.

Wat ik wilde dat jij wist voordat je mij hulp bood

Wat ik nodig heb? Jou. Als mens. Niet als expert. Niet als coach die het 'al vaker heeft gezien'. Niet als therapeut met de nieuwste technieken.

Maar als mens die durft te blijven zitten terwijl het ongemakkelijk wordt.

Ik hoef niet > dat je het begrijpt.

Ik hoef niet > dat je het oplost.

Ik wil dat je er bént!

Niet alleen in wat je zegt, maar in wie je bent als ik afhaak.

Als ik breek. Als ik niks zeg. Als ik schreeuw of verstijf of ineens grapjes maak die nergens op slaan. En ik wil dat je eerlijk bent. Dat je zegt wanneer het jou ook raakt.

Niet omdat ik je wil belasten, maar omdat ik dan weet: jij leeft ook.

En dan durf ik misschien een beetje meer te leven naast jou.

Tot slot...

Ik weet dat het niet makkelijk is om naast mij te lopen, mij te begrijpen, je in te leven.

Ik weet dat het zwaar is, soms frustrerend, soms pijnlijk. Maar als je ervoor kiest om mij echt bij te staan, dan vraag ik je: doe het niet half. Doe het niet om goed te lijken.

Doe het niet om mij in jouw tempo iets bij te brengen.

Doe het omdat je voelt:

Hier is iemand die probeert te helen in een wereld die dat vaak onmogelijk maakt.

Iemand die niet wil worden gefikst, maar gezien. En als jij dat kunt brengen, gewoon door te blijven, door te dragen wat ik nog niet zelf kan dragen, door mij niet op te geven waar ik dat zelf al zo vaak heb gedaan, dan gebeurt er iets waar geen opleiding ooit genoeg woorden voor had.

Dank je.

Voor je moed.

Voor je geduld.

Voor je menselijkheid.

Soms begint echte hulp waar theorie ophoudt.

En begint luisteren waar oplossingen zwijgen.