

Voor alle moeders
die nooit dochters hebben mogen zijn

Voor alle dochters
die nooit moeder konden worden

Voor elk kind
dat geen kind kon zijn

Voor jou, voor mij:

Verhalen om te lezen
als je het even niet gelooft

Inhoud

Voorwoord	11
Opgroeien met trauma	21
Verhalen	33
Van zwijgen naar spreken	49
Van gevangen naar bevrijd	63
Van niet-zijn naar zijn	75
Van ongezien naar gezien	89
Van ongeliefd naar geliefd	101
Van alleen naar samen	115
Van wantrouwen naar vertrouwen	127
Van dood naar leven	139
Samenbrengen van de scherven	153
Danken: je bron vermelden	169
Overige bronnen	173

een wereld die misschien wel zou kunnen bestaan, maar die nog niet deel uitmaakte van mijn ervaringswereld. Deze verhalen leerden mij geloven in een andere werkelijkheid. Een werkelijkheid van genezing en herstel, waarin je gezien en geliefd wordt om wie je bent en niet om wat je doet. Het begint bij dat geloof, dat uitzicht, maar kan daar niet eindigen. Kruimels zijn het begin, maar uiteindelijk gaat het om het fysiek ervaren van werkelijke verbinding die het herstel en de heling mogelijk maken. De waarheid die in deze verhalen te vinden is, moet worden gevoeld, belichaamd.

Deze bundel, met daarin een kleine verzameling van die kruimels, heb ik geschreven voor mensen die, net als ik, zijn opgegroeid in een sfeer van onveiligheid. Met zo'n sfeer bedoel ik: opgroeien in een huis waarin je nooit weet wat er gebeuren gaat, maar je door ervaring ingesteld bent op het meest slechte dat kan gebeuren. In zo'n sfeer mis je het vertrouwen dat er goed met jou omgegaan wordt. Er is potentieel gevaar voor je als jong mens met een lichaam, geest en ziel. Opgroeien in zo'n sfeer heeft veel negatieve gevolgen. Het vormt een verleden waar je op meerdere momenten in je leven opnieuw mee geconfronteerd wordt. In je werk, in je relaties, in het contact met je lichaam, de ander, jezelf én ook in wat ik wil noemen 'de Eeuwige', de bron van je bestaan. Wat is er dan allemaal nodig om te kunnen herstellen? Soms kan dat een hele zoektocht zijn, juist omdat het voor herstel nodig is om verbonden te raken. Maar dat vermogen om je te verbinden, waar we allemaal mee geboren worden, is bij het onveilig opgroeien geschonden. Je hebt geleerd jezelf te redden.