Ik en mijn C-PTSS



Mirjam Hebbelink

Inhoudsopgave

Opening 2
1. Dit ben ik nou eenmaal 8
2. Moe van iets wat niemand ziet 22
3. Er gebeurt helemaal niets 37
4. Laat maar 53
5. Als dichtbij te dichtbij wordt 68
6. Zie mij nou 80
7. Alleen is soms makkelijker 97
8. Sorry waarvoor eigenlijk? 114
9. Mijn lichaam weet iets wat ik nog niet weet 134
10. Soms ben ik gewoon Micha 154
11. Had ik het maar eerder geweten 173
12. Weten is nog geen kunnen 192
13. Als je mij echt zou kennen 212
14. Maar wat als ik wél gelijk heb? 233
15. Ik red me wel 253
16. Verdriet houdt geen agenda bij 273
17. Ik wil gewoon weten waar ik aan toe ben 298
18. En nu is het stil 315
19. En wat nu, Micha? 337
20. Ik ben niet altijd makkelijk 364
21. Ik ben er nog 389

Opening

IK EN MIJN C-PTSS

Ik ben 51 jaar.

En soms heb ik nog steeds geen idee wat er in mij gebeurt.

Dat klinkt misschien vreemd. Zeker omdat ik inmiddels woorden heb voor wat ik voel. Ik weet wat C-PTSS is. Ik weet wat triggers zijn. Ik weet wat een zenuwstelsel doet wanneer het gevaar denkt te herkennen. Ik kan patronen terugzien, verbanden leggen en begrijpen waarom bepaalde dingen mij raken.

Allemaal prachtig.

Totdat het gebeurt.

Dan heb ik geen reet aan al die kennis.

Dan kan één blik genoeg zijn. Een verandering in iemands stem. Een stilte die nét iets langer duurt dan ik verwacht. Een gevoel dat ik niet eens goed kan omschrijven.

Mijn lichaam heeft het dan allang opgepikt voordat mijn hoofd überhaupt doorheeft dat er iets aan de hand is.

Er verandert iets in mij.

Soms word ik stil.

Soms trek ik me terug.

Soms word ik kortaf of geïrriteerd.

En soms gebeurt er aan de buitenkant bijna niets, terwijl er vanbinnen een complete vergadering gaande is over iets wat misschien helemaal niet bestaat.

Heb ik iets verkeerd gedaan?

Is er iets?

Waarom voelt dit anders?

Laat maar.

Die laatste ken ik goed.

Laat maar. Twee woorden waarmee je behoorlijk veel kunt wegstoppen.

Ik heb lang gedacht dat dit gewoon mijn karakter was.

Dat ik nu eenmaal veel voelde. Veel nadacht. Mensen goed aanvoelde. Dat ik snel doorhad wanneer er ergens iets niet klopte.

En eerlijk gezegd vond ik dat soms zelfs een goede eigenschap.

Totdat ik begon te begrijpen dat voortdurend de ruimte scannen niet hetzelfde is als opmerkzaam zijn.

Dat rekening houden met iedereen niet automatisch betekent dat je zorgzaam bent.

Dat jezelf aanpassen niet altijd sociaal is.

En dat stilte niet altijd rust betekent.

Soms is stilte gewoon een hele oude manier om te zorgen dat er niets gebeurt.

Dat besef kwam laat.

Heel laat.

Ergens rond mijn vijftigste begon ik werkelijk te begrijpen hoeveel van mijn leven niet alleen bestond uit keuzes die ik bewust had gemaakt, maar ook uit reacties die ooit zijn ontstaan omdat ze nodig waren.

Dat is een vreemde ontdekking.

Want wanneer je dat eenmaal ziet, komt vanzelf een volgende vraag.

Als dit allemaal manieren zijn geweest om mezelf te beschermen, wie ben ik dan zonder die bescherming?

Ik zou willen zeggen dat ik inmiddels het antwoord weet.

Dat heb ik niet.

Sterker nog, soms lijkt het alsof ik sinds ik begrijp wat C-PTSS met mij doet juist méér zie.

Niet omdat het erger is geworden.

Maar omdat ik niet meer overal overheen kan kijken.

Ik zie wat het met mijn lichaam doet.

Met mijn energie. Met mijn gedachten.

Met liefde.

Met intimiteit.

Met boosheid.

Met mijn behoefte om alleen te zijn en tegelijkertijd mijn verlangen om gezien te worden.

Met mijn grenzen.

Met mijn neiging om verantwoordelijkheid te voelen voor dingen die helemaal niet van mij zijn.

En ook met de mensen die dichtbij mij staan.

Dat laatste is niet altijd prettig om toe te geven.

Want C-PTSS hebben ontslaat mij nergens van.

Het kan verklaren waarom ik reageer.

Het maakt niet iedere reactie automatisch goed.

Soms kwets ik iemand.

Soms sluit ik mezelf af.

Soms verwacht ik dat iemand begrijpt wat ik zelf niet eens onder woorden kan brengen.

Soms verlang ik naar nabijheid en doe ik vervolgens precies datgene waardoor die nabijheid moeilijker wordt.

Daar kun je achteraf allerlei mooie psychologische woorden aan hangen.

Op het moment zelf is het vooral kut.

Dit boek gaat daarom niet over hoe ik mijn C-PTSS heb overwonnen.

Dat heb ik namelijk niet.

Het gaat ook niet over tien stappen naar herstel, het vinden van mijn ware zelf of hoe mijn trauma uiteindelijk mijn grootste geschenk bleek te zijn.

Sommige dingen waren geen geschenk. Sommige dingen hadden gewoon niet mogen gebeuren.

En sommige gevolgen daarvan draag ik nog steeds met me mee.

Maar ik leef.

Ik lach.

Ik maak fouten.

Ik heb lief.

Ik word boos.

Ik trek me terug.

Ik kom weer tevoorschijn.

Ik verlang.

Ik twijfel.

Ik probeer mezelf te begrijpen.

En ergens tussen alles wat ooit gebeurd is en de man die hier vandaag zit, probeer ik steeds beter te ontdekken wat werkelijk van mij is.

Daar gaat dit boek over.

Niet over C-PTSS in het algemeen.

Maar over die van mij.

Over mij.

En mijn C-PTSS.

1

Dit ben ik nou eenmaal

‘Zo ben ik gewoon.’

Ik heb die woorden vaak genoeg gedacht. Misschien ook wel gebruikt als verklaring voor mezelf.

Ik ben gevoelig. Ik denk veel na. Ik voel mensen snel aan. Ik hou niet van gedoe. Ik heb rust nodig. Ik trek me terug als het me te veel wordt. Ik heb een hekel aan spanningen. Ik kan slecht tegen drukte. Ik merk het meteen als iemand anders doet dan normaal.

Zo ben ik gewoon.

Lekker makkelijk eigenlijk.

Totdat je op je vijftigste ontdekt dat achter sommige van die eigenschappen misschien een heel ander verhaal zit.

Dan wordt het ineens ingewikkeld.

Want wat is karakter?

En wat is gedrag dat je jezelf ooit hebt aangeleerd omdat het op dat moment de beste manier was om jezelf staande te houden?

Ik weet het soms oprecht niet.

Neem het aanvoelen van mensen.

Ik hoef iemand niet lang te kennen om iets op te pikken. Een blik. Een beweging. Een kleine verandering in een stem. Iemand zegt dat er niets aan de hand is en ergens in mij klinkt meteen:

Jawel.

Vroeger zag ik dat vooral als gevoeligheid.

Later kwam daar een woord bij: hooggevoelig.

Dat paste.

Nog steeds trouwens.

Maar inmiddels weet ik dat er waarschijnlijk nóg iets meespeelt.

Alertheid. Niet bewust.

Ik zit niet de hele dag als een beveiligingscamera mensen te observeren.

Het gebeurt vanzelf.

Mijn systeem registreert.

Wie komt binnen?

Hoe klinkt iemand?

Hoe kijkt iemand?

Is de sfeer veranderd?

Is iemand geïrriteerd?

Is dat door mij?

Vooral die laatste.

Is dat door mij?

Die vraag kan razendsnel verschijnen.

Soms voordat er überhaupt een reden is om hem te stellen.

Iemand kan moe zijn.

Hoofdpijn hebben.

Met zijn gedachten ergens anders zitten.

Een slechte dag hebben.

Of gewoon even geen zin hebben om te praten.

Allemaal volkomen normale menselijke dingen.

Mijn hoofd weet dat.

Mijn lichaam kent alleen soms een andere volgorde.

Eerst registreren.

Dan spanning. Dan betekenis zoeken.

En pas daarna misschien relativeren.

Dat verschil is belangrijk.

Want jarenlang dacht ik dat ik vooral veel nadacht.

Nu begin ik steeds beter te begrijpen dat mijn denken regelmatig pas ná mijn lichaam komt.

Mijn lichaam heeft al besloten dat er iets veranderd is.

Mijn hoofd krijgt vervolgens de opdracht uit te zoeken waarom.

En geloof me: geef mijn hoofd een klein beetje spanning en onvoldoende informatie en het kan er prima een compleet verhaal van maken.

Daar heeft het niemand voor nodig.

Het vreemde is dat sommige dingen die mij nu in de weg zitten, mij waarschijnlijk ooit geholpen hebben.

Dat vind ik misschien wel een van de moeilijkste dingen aan C-PTSS.

Het is zo verleidelijk om alles wat lastig is weg te willen hebben.

De alertheid.

Het aanpassen.

Het pleasen.

Het vermijden van conflicten.

Het terugtrekken.

Altijd maar rekening houden met anderen.

Maar ergens zijn die dingen niet zomaar ontstaan.

Een kind gaat niet op een ochtend aan de ontbijttafel zitten en denkt:

Weet je wat? Vanaf vandaag ga ik mezelf wat minder belangrijk maken.

Zo werkt dat niet. Je leert.

Niet uit een boek.

Niet doordat iemand het uitlegt.

Je leert doordat je voelt wat werkt.

Wanneer praten problemen geeft, word je stiller.

Wanneer aanpassen rust oplevert, ga je aanpassen.

Wanneer je goed moet opletten hoe iemand binnenkomt om te weten welke kant een avond op kan gaan, dan ga je opletten.

Vaak genoeg herhalen en het wordt geen strategie meer.

Het wordt normaal.

En wanneer iets lang genoeg normaal is, krijgt het uiteindelijk een andere naam.

Persoonlijkheid.

Daar kan ik soms behoorlijk van in de war raken.

Want als ik bepaalde dingen heb aangeleerd, betekent dat dan dat ze niet echt van mij zijn?

Ben ik werkelijk zorgzaam?

Of heb ik geleerd anderen vóór mezelf te voelen?

Ben ik opmerkzaam?

Of ben ik alert?

Ben ik rustig?

Of heb ik geleerd mezelf stil te houden?

Heb ik veel behoefte aan alleen zijn?

Of is alleen zijn een plek geworden waar niemand iets van mij verwacht?

Ben ik goed in het aanvoelen van mensen?

Of heb ik dat ooit verdomd goed moeten leren?
Waarschijnlijk is het antwoord niet óf-óf.

Dat zou te gemakkelijk zijn.

Ik ben geen verzameling traumareacties met armen en benen.

Er is ook gewoon een Micha.

Een man die dingen mooi vindt, hard kan lachen, flauwe humor heeft, graag stilte om zich heen heeft, kan genieten, nieuwsgierig is, liefheeft, zich verwondert en soms gewoon ergens geen zin in heeft zonder dat daar een jeugdtrauma achter gezocht hoeft te worden.

Dat laatste vergeet ik zelf weleens.

Sinds ik weet dat ik C-PTSS heb, bestaat namelijk het gevaar dat ik mezelf voortdurend onder een vergrootglas leg.

Waarom reageerde ik zo?

Was dat een trigger?

Waarom ben ik moe?

Waarom wil ik alleen zijn?

Waarom raakt dit me?

Waarom word ik hier boos van?

Waarom voel ik dit in mijn lichaam?

Voor je het weet wordt zelfs een slechte bui een onderzoeksproject.

Misschien ben ik soms gewoon chagrijnig.

Ook mensen zonder C-PTSS zijn weleens klootzakken.

Dat lijkt me eigenlijk een geruststellende gedachte.

Maar er zijn momenten waarop ik wél duidelijk voel dat er meer gebeurt.

Dan klopt mijn reactie niet helemaal met wat er feitelijk aan de hand is.

Of beter gezegd:

de grootte van mijn reactie klopt niet met de grootte van het moment. Iets kleins voelt groot.

Iets onschuldigs voelt bedreigend.

Afstand voelt als afwijzing.

Een grens kan voelen alsof iemand mij niet meer wil.

Stilte kan ineens vol betekenis zitten.

En dan gebeurt er iets merkwaardigs.

De man van 51 weet meestal best wat redelijk is.

Hij kan nadenken.

Hij kan terugkijken.

Hij kan verbanden leggen.

Hij kan zelfs tegen zichzelf zeggen:

Rustig. Er gebeurt helemaal niets.

Maar ergens daaronder staat iets anders al rechtop.

Klaar.

Alsof het zegt:

Dat zullen we nog weleens zien.

Dat is het stuk dat ik jarenlang niet begreep.

Ik dacht dat begrijpen voldoende moest zijn.

Als ik maar wist waar iets vandaan kwam, kon ik het toch veranderen?

Was het maar zo simpel.

Mijn hoofd kan weten dat ik veilig ben terwijl mijn lijf daar nog geen boodschap aan heeft.

Mijn hoofd kan weten dat iemand niet boos is terwijl ik de spanning al voel.

Mijn hoofd kan begrijpen dat iemand ruimte nodig heeft terwijl iets in mij die afstand persoonlijk maakt. En mijn hoofd kan achteraf haarfijn uitleggen wat er gebeurde.

Achteraf.

Dat woord verdient eigenlijk zijn eigen hoofdstuk.

Achteraf ben ik soms briljant.

Op het moment zelf een stuk minder.

Misschien is dat wel een van de frustrerendste kanten van bewustwording.

Je ziet jezelf dingen doen die je inmiddels herkent.

En toch doe je ze.

Je voelt dat je dichtgaat.

Je weet dat je dichtgaat.

Ergens in jezelf sta je bijna toe te kijken hoe je dichtgaat.

En alsnog:

dicht.

Of je voelt irritatie opkomen.

Je weet dat er waarschijnlijk iets onder zit.

Spanning. Angst. Onmacht. Vermoeidheid. Het gevoel niet gezien te worden.

Allemaal prachtige kennis.

Maar voordat je bij die diepere laag bent aangekomen, is die eerste scherpe reactie er soms al uit.

Daarna komt het besef.

En soms de schaamte.

Godverdomme.

Daar ging ik weer.

C-PTSS verklaart voor mij inmiddels veel. Maar ik wil ervoor oppassen dat het alles gaat verklaren.

Want daar zit ook een ontsnappingsroute in.

‘Ja, maar ik heb C-PTSS.’

Dat kan waar zijn.

En tegelijkertijd kan ik me als een lul gedragen.

Die twee dingen kunnen prima naast elkaar bestaan.

Misschien moet ik mezelf juist serieus genoeg nemen om dat toe te geven.

Ik heb niet gekozen voor de omstandigheden die mij gevormd hebben.

Maar ik ben inmiddels wel verantwoordelijk voor wat ik met die vorming doe.

Dat klinkt mooi.

De praktijk is een stuk rommeliger.

Ik zou graag precies kunnen aanwijzen waar Micha ophoudt en C-PTSS begint.

Een keurige stippellijn.

DIT BEN IK

DIT IS TRAUMA

Helaas.

Die lijn bestaat niet.

C-PTSS zit niet als een vreemd voorwerp ergens in mijn lichaam dat verwijderd kan worden waarna de oorspronkelijke Micha weer tevoorschijn komt.

Er ligt niet ergens onder alle lagen een volledig onbeschadigde versie van mij te wachten tot ik hem eindelijk vind.

Dit alles héέft mij gevormd.

Dat vind ik soms moeilijk om te accepteren. Maar misschien hoef ik ook niet terug naar iemand die ik vóór mijn trauma was.

Een groot deel ontstond immers toen ik nog jong was.

Er is geen volwassen Micha van vóór die tijd.

Er is alleen deze.

Met alles erop en eraan.

De mooie eigenschappen én de lastige.

De zachtheid.

De gevoeligheid.

De alertheid.

De humor.

De behoefte aan stilte.

De neiging mezelf terug te trekken.

Mijn vermogen om veel te voelen.

Mijn moeite om soms te begrijpen wát ik precies voel.

Mijn behoefte aan verbinding.

En mijn talent om die verbinding soms behoorlijk ingewikkeld te maken.

Allemaal ik.

Misschien is dat op dit moment het eerlijkste antwoord dat ik kan geven.

Niet:

Dit ben ik nou eenmaal.

Maar:

Dit is wie ik tot nu toe ben geworden.

En voor het eerst in mijn leven probeer ik uit te zoeken wat ik daarvan wil behouden.

En wat ik niet langer nodig heb. _____

2

Moe van iets wat niemand ziet

Ik ben moe.

Dat is een simpele zin.

Drie woorden waar eigenlijk geen fuck aan uit te leggen zou moeten zijn.

En toch heb ik vaak het gevoel dat ik hem moet uitleggen.

Want moe waarvan?

Dat is een goede vraag.

Soms weet ik het zelf niet eens.

Ik kan wakker worden na een nacht waarin ik volgens de klok voldoende heb geslapen en me toch voelen alsof iemand tijdens mijn slaap stiekem mijn accu heeft leeggetrokken.

Mijn ogen zijn open.

Mijn lichaam is wakker.

Technisch gezien ben ik aan een nieuwe dag begonnen.

Alleen heeft niemand dat blijkbaar aan de rest van mij verteld.

Er zijn dagen waarop opstaan al voelt alsof ik ergens aan moet beginnen waarvoor ik me niet heb aangemeld.

Niet dramatisch.

Geen vioolmuziek op de achtergrond.

Gewoon:

Pfff.

En dan eruit.

--- Vroeger vond ik vermoeidheid overzichtelijker.

Je had hard gewerkt.

Je had te weinig geslapen.

Je had gesport.

Je was laat naar bed gegaan.

Logisch.

Rust nemen en weer door.

Maar deze vermoeidheid houdt zich niet altijd aan die regels.

Soms heb ik weinig gedaan en ben ik kapot.

Dat is frustrerend.

Want als je de hele dag stenen hebt lopen sjouwen, mag je 's avonds op de bank liggen zonder jezelf te hoeven verantwoorden.

Maar wat als je eigenlijk helemaal niet zoveel hebt gedaan?

Wat als boodschappen doen genoeg was?

Een gesprek.

Een afspraak.

Een ruimte met veel mensen.

Een paar dingen die geregeld moesten worden.

Geluid.

Gedoe.

Of gewoon een dag waarop niets bijzonders gebeurde.

Dan verschijnt er bij mij soms een tweede probleem naast de vermoeidheid.

Mijn oordeel erover.

Kom op. Je hebt vandaag amper iets gedaan.

Andere mensen werken gewoon acht uur.

Waar ben je nou eigenlijk zo moe van?

Het bijzondere is dat ik tegen iemand anders waarschijnlijk nooit zo zou praten.

Tegen mezelf blijkt het verrassend makkelijk.

Mijn burn-out heeft daarin iets veranderd.

Of misschien beter gezegd: mijn burn-out heeft iets zichtbaar gemaakt wat ik daarvoor heel lang kon negeren.

Er kwam een moment waarop doorgaan niet meer betekende dat ik sterk was.

Ik kon gewoon niet meer.

Mijn lichaam trok ergens een grens waar mijn hoofd jarenlang overheen was gestapt.

En zelfs toen probeerde mijn hoofd nog te onderhandelen.

Nog even.

Dit eerst afmaken.

Morgen rustiger.

Volgende week beter opletten.

Ik ben blijkbaar behoorlijk goed in afspraken maken met mezelf waar mijn lichaam nooit mee heeft ingestemd.

Dat mechanisme ken ik inmiddels.

Ik kan veel te lang doorgaan op wilskracht.

Niet omdat ik me geweldig voel.

Maar omdat stoppen ingewikkelder kan voelen dan doorgaan.

Zolang ik bezig ben, hoef ik namelijk niet altijd te voelen hoe moe ik eigenlijk ben.

Tot ik ga zitten. Dan komt de rekening.

Het irritante aan een lichaam is dat het geen indrukwekkende PowerPointpresentatie geeft.

Geen grafiek.

Geen keurige onderbouwing.

Geen:

Geachte Micha,

uw beschikbare energie bedraagt vandaag 37%. Wij adviseren u dringend uw activiteiten hierop aan te passen.

Dat zou verdomd handig zijn.

Mijn lichaam communiceert anders.

Zwaarder worden.

Onrust.

Een hoofd dat voller raakt.

Minder kunnen verdragen.

Sneller geïrriteerd.

Geen zin meer in praten.

Geluiden die harder lijken binnen te komen.

De behoefte dat iedereen gewoon even ophoudt met bestaan.

Niet permanent uiteraard.

Een halfuurtje zou soms al fantastisch zijn.

Daar zit iets waar ik me lange tijd voor schaamde.

Dat ik mensen soms gewoon niet om me heen wil hebben.

Ook mensen van wie ik hou. Misschien juist mensen van wie ik hou.

Niet omdat zij iets verkeerd doen.

Niet omdat ik niet van ze hou.

Maar omdat aanwezigheid ook iets van mij vraagt.

Een blik beantwoorden.

Luisteren.

Reageren.

Aanvoelen.

Praten.

Zelfs samen stil zijn kan soms aanwezigheid zijn die ik registreer.

En wanneer mijn systeem al vol zit, kan het kleinste beetje erbij voelen als te veel.

Dan wil ik weg.

Niet voorgoed.

Gewoon ergens waar niets iets van mij nodig heeft.

Dat verschil is moeilijk uit te leggen.

Want voor iemand anders kan afstand voelen als afwijzing.

Voor mij kan afstand op zo'n moment juist de enige manier zijn om mezelf weer een beetje terug te vinden.

Daar ontstaat soms verwarring.

En eerlijk gezegd begrijp ik die verwarring.

Als iemand van wie je houdt zich afsluit, kun je niet in zijn hoofd kijken en zien:

Hij houdt nog steeds van me. Zijn systeem is gewoon op.

Je ziet alleen iemand die stiller wordt.

Die minder reageert. Die zich terugtrekt.

De rest gebeurt binnenin.

En binnenin kan het behoorlijk druk zijn.

Dat is misschien wat mensen niet altijd zien wanneer ze naar vermoeidheid kijken.

Ze zien wat ik doe.

Ze zien niet noodzakelijk wat mijn systeem ondertussen verwerkt.

Een gesprek stopt niet altijd wanneer het gesprek afgelopen is.

Een gebeurtenis stopt niet altijd wanneer ik weer thuis ben.

Soms blijft iets hangen.

Had ik dat anders moeten zeggen?

Waarom reageerde diegene zo?

Bedoelde hij daar iets mee?

Was ik te direct?

Had ik beter mijn mond kunnen houden?

Heb ik iets gemist?

En voor ik het weet voer ik een gesprek opnieuw met iemand die allang ergens anders zit en waarschijnlijk nergens meer aan denkt.

Gezellig.

Ik heb hele discussies gewonnen die nooit hebben plaatsgevonden.

Andere heb ik overigens ook verloren.

Dat vind ik dan weer knap.

Maar vermoeidheid zit voor mij niet alleen in denken.

Dat zou te makkelijk zijn. Soms is mijn hoofd redelijk rustig en voelt mijn lichaam alsnog zwaar.

Alsof er ergens een rem op zit.

En dat is lastig in een wereld waarin energie bijna een morele kwaliteit lijkt te zijn.

Druk zijn is goed.

Productief zijn is goed.

Plannen hebben.

Werken.

Sporten.

Afspraken.

Doelen.

Vooruit.

Wanneer iemand vraagt:

‘Wat heb je vandaag gedaan?’

voelt ‘niet zoveel’ soms bijna als een bekentenis.

Terwijl nietsdoen niet automatisch hetzelfde is als herstellen.

Dat heb ik moeten leren.

Ik kan uren op de bank liggen en ondertussen in mijn hoofd gewoon doorrennen.

Mijn lichaam ligt.

Ik niet.

Rust is daarom ingewikkelder geworden dan ik vroeger dacht.

Rust is niet alleen stoppen met bewegen.

Rust is ook niet automatisch slapen.

Soms slaap ik omdat ik uitgeput ben, niet omdat mijn systeem werkelijk ontspannen is. En soms zit ik stil terwijl er vanbinnen van alles gebeurt.

Werkelijke rust herken ik aan iets anders.

Aan momenten waarop ik even niets hoef op te lossen.

Niet mezelf.

Niet morgen.

Niet gisteren.

Niet iemand anders.

Dan zakt er iets.

Soms maar heel even.

En juist doordat ik die momenten inmiddels ken, merk ik hoeveel verschil er zit tussen stil zijn en tot rust komen.

Er is nog iets ongemakkelijks aan vermoeidheid.

Ze maakt mijn wereld kleiner.

Als ik genoeg energie heb, kan ik relativeren.

Dan kan ik iets hebben.

Een onverwachte verandering.

Een opmerking.

Drukte.

Een tegenvaller.

Als mijn energie op is, verdwijnt die ruimte.

Dan kan iets kleins ineens enorm irritant zijn.

Niet omdat het objectief belangrijker is geworden.

Maar omdat ik niets meer over heb om het op te vangen.
Een vol glas heeft geen grote emmer nodig om over te lopen.

Eén druppel is voldoende.

En meestal krijgt die laatste druppel vervolgens de schuld.

Dat is niet helemaal eerlijk.

De druppel weet ook van niks.

Dat inzicht helpt me tegenwoordig soms.

Niet altijd.

Maar soms.

Wanneer ik merk dat alles me irriteert, probeer ik niet onmiddellijk uit te zoeken wat er mis is met de wereld.

Misschien is de wereld vandaag niet uitzonderlijk irritant.

Misschien ben ik gewoon moe.

Dat klinkt bijna lachwekkend eenvoudig.

Voor mij is het dat niet.

Want vermoeidheid erkennen betekent ook toegeven dat ik iets misschien niet kan.

Of vandaag niet.

Dat ik een afspraak moet afzeggen.

Dat ik moet stoppen.

Dat iets moet wachten.

Dat ik niet degene kan zijn die ik op dat moment graag zou willen zijn.

En precies daar raakt vermoeidheid iets anders.

Mijn eigenwaarde.

Ik heb lang een deel van mijn waarde gehaald uit wat ik kon dragen. Doorgaan.

Er zijn.

Helpen.

Regelen.

Niet zeuren.

Mijn schouders eronder.

Er is iets verraderlijks aan sterk zijn.

Als mensen gewend raken aan wat jij kunt dragen, raken ze soms ook gewend aan het feit dat jij het draagt.

En zelf misschien nog wel het meest.

Totdat het niet meer gaat.

Dan blijft er een ongemakkelijke vraag over.

Wie ben ik wanneer ik even niets draag?

Ik heb daar nog geen mooi antwoord op.

Misschien hoeft dat ook niet.

Misschien ben ik op zo'n dag gewoon een man van 51 in een joggingbroek die moe op de bank zit.

Geen levensles.

Geen transformatie.

Geen diepere betekenis.

Gewoon moe.

Ik begin langzaam te begrijpen dat ik daar niet eerst toestemming voor hoef te verdienen.

Maar begrijpen en doen zijn, zoals inmiddels wel vaker blijkt, twee verschillende dingen.

Dus ook vandaag zal er waarschijnlijk ergens een moment komen waarop mijn lichaam zegt:

Genoeg. En mijn hoofd antwoordt:

Ja, maar nog even dit.

We kennen elkaar inmiddels.

Mijn lichaam en ik.

We zijn alleen nog niet altijd even goed in luisteren naar elkaar.

3

Er gebeurt helemaal niets

De deur valt dicht.

Niet hard.

Gewoon dicht.

Ik hoor voetstappen verdwijnen en daarna is het stil.

Ik blijf zitten.

Er is niets gezegd.

Geen ruzie.

Geen geschreeuw.

Geen verwijt.

Niets.

En toch voel ik het.

Eerst in mijn buik.

Een kleine aanspanning.

Daarna hoger.

Mijn borst.

Mijn adem verandert.

Niet veel.

Net genoeg om het te merken.

Ik kijk naar de deur.

Wat was dat?

Geen antwoord.

Natuurlijk niet.

Het is een deur.

Ik probeer verder te gaan met waar ik mee bezig was.

Lukt niet.

Mijn aandacht blijft ergens achter die deur hangen.

Was er iets?

Heb ik iets gezegd?

Ik loop het laatste gesprek terug.

Zin voor zin.

Niets.

Volgens mij.

Of toch?

Die ene reactie was korter dan normaal.

Denk ik.

Misschien.

Kut.

Ik voel de neiging om erachteraan te gaan.

Gewoon vragen.

‘Is er iets?’

Maar ik doe het niet.

Want als er niets is, maak ik er iets van.

En als er wel iets is...

Dan wil ik weten wat.

Nee.

Dan wil ik het eigenlijk helemaal niet weten.

Ik blijf zitten.

Mijn lichaam niet.

Dat staat inmiddels ergens anders.

Klaar voor iets waarvan ik nog niet weet wat het is.

Dan gaat de deur weer open.

‘Ik ga even wandelen.’

‘Oké.’

‘Tot zo.’

‘Ja.’

De deur sluit opnieuw.

Ik hoor voetstappen.

Daarna niets.

Zie je wel.

Er is iets.

Waarom anders zomaar wandelen?

Misschien had ik toch moeten vragen.

Ik pak mijn telefoon.

Leg hem weer neer.

Pak hem opnieuw.

Geen bericht.

Waarom zou er een bericht zijn?

Godverdomme, Micha.

Doe normaal.

Iemand gaat wandelen.

Mensen wandelen.

Dat is een ding dat mensen doen.

Er hoeft niet altijd iets achter te zitten.

Ik weet dit.

Mijn lichaam blijkbaar niet.

Twintig minuten later hoor ik de sleutel.

De deur gaat open.

Een jas wordt uitgetrokken.

‘Zo. Even lekker buiten geweest.’

‘Fijn.’

‘Wil je koffie?’

Ik kijk op.

‘Ja, lekker.’

Dat is het.

Geen ruzie.

Geen verborgen boodschap.

Geen gesprek dat gevoerd moet worden.

Geen probleem.

Er was niets.

Twintig minuten lang heeft mijn lichaam zich voorbereid op iets dat niet kwam.

En niemand heeft het gezien.

Deze scène is niet gebeurd.

Niet zo.

Er is geen specifieke deur.

Geen specifieke wandeling.

Geen werkelijk gesprek dat ik hier navertel.

Ik heb het verzonnen.

Maar mijn lichaam kent het verhaal.

Misschien niet met deze woorden.

Misschien niet met deze omstandigheden.

Maar wel de beweging eronder.

Er verandert iets en ik wil weten waarom.

Daar heb ik tegenwoordig een woord voor.

Trigger.

Ik vind het eigenlijk een rotwoord.

Niet omdat het niet klopt, maar omdat het inmiddels zo makkelijk gebruikt wordt.

Alles lijkt tegenwoordig een trigger.

Iemand zegt iets vervelends?

Trigger.

Een bericht op sociale media?

Trigger.

Een mening waar je het niet mee eens bent?

Trigger.

Maar voor mij is een trigger niet simpelweg iets wat ik vervelend vind.

Het is een moment waarop mijn reactie ineens groter wordt dan het moment zelf.

Alsof het heden ergens tegenaan stoot wat al veel langer in mij ligt.

En voordat ik begrijp waartegen, reageert mijn lichaam.

Dat is het verraderlijke.

Ik ervaar op zo'n moment niet:

Hallo Micha. Dit is waarschijnlijk een oude reactie die geactiveerd wordt door een onschuldige gebeurtenis in het heden.

Dat zou handig zijn.

Misschien zelfs gezellig.

Een soort interne klantenservice.

Goedemiddag, u spreekt met uw zenuwstelsel. Wij hebben zojuist een mogelijk gevaar gedetecteerd. Waarschijnlijk loos alarm. Blijft u rustig zitten.

Nee.

Ik voel iets.

En omdat ik iets voel, lijkt er een reden voor te moeten zijn.

Dat is waar mijn hoofd binnenkomt.

Mijn hoofd is namelijk fantastisch in het zoeken naar bewijs voor iets wat mijn lichaam al heeft besloten.

Iemand kijkt anders.

Zie je wel.

Een antwoord duurt langer.

Zie je wel.

Een stem klinkt vlak.

Zie je wel.

Een bericht eindigt zonder kusje.

Zie.

Je.

Wel.

En het gevaarlijke daarvan is dat er altijd wel iets te vinden is.

Als je maar lang genoeg zoekt.

Soms klopt mijn gevoel trouwens gewoon.

Dat moet er ook bij.

Niet iedere verandering in sfeer is een traumarespons.

Niet alles zit tussen mijn oren.

Mensen zijn soms daadwerkelijk geïrriteerd.

Iemand kan afstand nemen.

Iemand kan liegen.

Een relatie kan onder spanning staan.

Er kunnen dingen gebeuren die werkelijk niet veilig of prettig zijn.

C-PTSS betekent niet dat mijn waarneming waardeloos is.

Dat zou bijna net zo schadelijk zijn als overal gevaar zien.

Het probleem is dat ik niet altijd onmiddellijk weet met welke van de twee ik te maken heb.

Voel ik iets wat nú gebeurt?

Of:

voelt iets van vroeger mee met wat nú gebeurt?

En soms is het antwoord:

allebei.

Probeer daar maar eens een gebruiksaanwijzing voor te schrijven.

Wat ik steeds beter begin te herkennen, is snelheid.

Mijn lichaam is snel.

Veel sneller dan mijn verstand.

Dat verstand komt later aangesjokt met zijn keurige argumenten.

Misschien bedoelde diegene het niet zo.

Er kan ook iets anders aan de hand zijn.

Vraag het gewoon.

Prima advies.

Alleen is mijn lijf ondertussen al drie afslagen verder.

Dat is het moment waarop ik mezelf kan verliezen in iets wat voor een ander nauwelijks zichtbaar is.

Aan de buitenkant zit een volwassen man.

Vanbinnen is alles bezig informatie te verzamelen.

Wat gebeurt hier?

Ben ik veilig?

Moet ik iets doen?

Moet ik weg?

Moet ik het oplossen?

Heb ik iets verkeerd gedaan?

En vooral:

wat komt er hierna?

Die laatste vraag zit diep.

Wat komt er hierna?

Ik denk dat ik daarom soms moeite heb met onzekerheid.

Niet weten wat iemand denkt.

Niet weten waarom iets verandert.

Niet weten hoe iets afloopt.

Voor iemand anders is niet weten misschien gewoon:

niet weten.

Voor mij kan er razendsnel iets ontstaan dat ingevuld wil worden.

En het vervelende is dat mijn hoofd zelden begint met het meest gezellige scenario.

Blijkbaar denkt mijn brein nooit:

Ze reageert wat kort. Waarschijnlijk heeft ze zojuist besloten mij morgen te verrassen met taart.

Nee.

We gaan meteen richting problemen.

Efficiënt systeem.

Niet bijzonder feestelijk.

Er zit ook schaamte in.

Want achteraf zie ik het soms.

Dan is de spanning gezakt en kijk ik terug naar wat er werkelijk gebeurde.

Een stilte.

Een blik.

Een verandering van toon.

Een deur.

En dan denk ik:

Serieus?

Was dát het?

Heb ik daar zoveel van gemaakt?

Op zulke momenten kan ik hard zijn voor mezelf.

Ik weet inmiddels dat dat weinig oplost.

Want de reactie was echt.

Het gevaar misschien niet.

Maar mijn hartslag was echt.

Mijn spanning was echt.

Mijn onrust was echt.

Mijn behoefte om iets te doen was echt.

Dat onderscheid helpt me.

Een gevoel kan echt zijn zonder dat het verhaal dat ik eraan hang waar hoeft te zijn.

Dat is voor mij een belangrijke zin.

Misschien wel een van de belangrijkste.

Het betekent ook dat ik niet ieder gevoel onmiddellijk hoef te gehoorzamen.

Dat is nieuw terrein.

Voelen zonder meteen handelen.

Niet direct vragen.

Niet direct oplossen.

Niet direct terugtrekken.

Niet meteen conclusies trekken.

Soms gewoon een paar minuten verdragen dat ik het niet weet.

Ik zou graag zeggen dat ik daar inmiddels heel goed in ben.

Nee.

Maar ik merk het vaker.

Soms zit er tegenwoordig een klein stukje ruimte tussen wat ik voel en wat ik doe.

Geen enorme spirituele vlakte.

Meer een kier.

Maar een kier is genoeg om iets anders te kunnen kiezen.

Soms.

En soms ook gewoon niet.

Dan zit ik er alweer middenin voordat ik überhaupt doorheb dat de deur achter me dichtgevallen is.

Misschien is dat wat een trigger voor mij uiteindelijk is.

Niet een gebeurtenis die mij terugbrengt naar een duidelijke herinnering.

Ik zie niet noodzakelijk beelden uit mijn jeugd.

Ik hoor geen stemmen uit het verleden.

Vaak weet ik niet eens waar het precies vandaan komt.

Het verleden verschijnt niet altijd als herinnering.

Soms verschijnt het als reactie.

Als spanning.

Als een gedachte.

Als de behoefte om weg te gaan.

Als de behoefte iemand juist dichterbij te trekken.

Als irritatie.

Als stilte.

Als zekerheid dat er iets mis is terwijl ik daarvoor nog geen enkel bewijs heb.

En soms verschijnt het gewoon als een deur die dichtgaat.

Niet hard.

Gewoon dicht.

En ergens in mij staat iets op.

Terwijl er helemaal niets gebeurt.

4

Laat maar

‘Wat is er?’

‘Niks.’

‘Je doet anders.’

‘Nee hoor.’

‘Weet je het zeker?’

‘Ja.’

Stilte.

‘Oké.’

En daar zit ik dan.

Met mijn niks.

Een behoorlijk volle niks.

Ik ken dit gesprek.

Niet noodzakelijk precies in deze woorden, maar wel in deze vorm.

Er is iets. Ik voel iets.

De ander merkt dat er iets is.

En op het moment dat ik de perfecte gelegenheid krijg om te vertellen wat er in mij gebeurt, zeg ik:

‘Niks.’

Briljant.

Daarna kan ik me ook nog gekwetst voelen omdat de ander niet begrijpt wat er met me aan de hand is.

Dat is eigenlijk best bijzonder als je er van een afstand naar kijkt.

Ik vertel je niet wat er is, maar zou je alsjeblieft wel precies kunnen begrijpen wat er is?

Succes ermee.

Waarom zeg ik niet gewoon wat ik voel?

Omdat ‘gewoon’ in deze zin nogal veel werk moet doen.

Soms weet ik namelijk helemaal niet wat ik voel.

Ik weet alleen dát ik iets voel.

Er zit spanning.

Irritatie.

Een knoop.

Onrust.

Misschien verdriet.

Misschien boosheid.

Misschien teleurstelling.

Misschien alles tegelijk.

En iemand vraagt: ‘Wat is er?’

Alsof ik ergens een la kan opentrekken met keurige etiketten erop.

BOOS.

VERDRIETIG.

GEKWETST.

BANG.

Was het maar zo.

Soms krijg ik de la niet eens open.

En soms weet ik wél wat er is.

Dat maakt het niet automatisch makkelijker.

Want zodra ik uitspreek wat ik voel, bestaat het ineens buiten mij.

Dan kan iemand erop reageren.

Het ermee oneens zijn.

Het verkeerd begrijpen.

Het wegwuiven.

Zeggen dat ik overdrijf.

Zich aangevallen voelen.

Of iets terugzeggen waar ik niet op voorbereid ben.

Zolang ik mijn mond houd, heb ik daar controle over.

Geen goede controle misschien.

Maar controle.

Dus houd ik mijn mond.

--- ‘Laat maar.’

Twee woorden.

Ik gebruik ze soms alsof ik iets loslaat.

Maar vaak laat ik helemaal niets los.

Ik neem het gewoon mee naar binnen.

Dat is iets anders.

Daar kan het rustig verder groeien.

Een opmerking die misschien vijf minuten had hoeven duren, krijgt ineens een huurcontract.

Ik denk erover na.

Bekijk het opnieuw.

Voer gesprekken die niet gevoerd zijn.

Bedenk wat ik had moeten zeggen.

Wat de ander waarschijnlijk bedoelde.

Wat ik zou antwoorden als het onderwerp alsnog ter sprake komt.

En ondertussen zeg ik tegen mezelf dat ik het heb losgelaten.

Natuurlijk.

Ik heb lang gedacht dat zwijgen rust bewaarde.

Dat doet het soms ook.

Niet ieder gevoel hoeft onmiddellijk uitgesproken te worden.

Niet iedere irritatie verdient een gesprek van anderhalf uur met thee erbij.

Sommige dingen verdwijnen vanzelf wanneer je ze even laat liggen.

Maar zwijgen kan ook iets anders zijn.

Vermijden. En dat onderscheid zie ik niet altijd op het moment zelf.

Soms trek ik me terug omdat ik werkelijk ruimte nodig heb.

Omdat mijn hoofd vol zit.

Omdat mijn lichaam rust nodig heeft.

Omdat praten op dat moment waarschijnlijk alleen maar meer ellende oplevert.

Daar is niets mis mee.

Sterker nog, soms is weglopen uit een gesprek verstandiger dan blijven staan terwijl alles in mij op scherp staat.

Maar ruimte nemen is iets anders dan verdwijnen.

Dat begin ik steeds beter te begrijpen.

Voor mij kan terugtrekken voelen als:

Ik moet mezelf eerst bij elkaar krijgen.

Voor de ander kan hetzelfde gedrag betekenen:

Hij wil mij niet.

Voor mij:

Ik wil voorkomen dat ik iets verkeerds zeg.

Voor de ander:

Hij sluit me buiten.

Voor mij:

Ik heb even niets te geven.

Voor de ander:

Ik word afgewezen.

Niemand hoeft daarin ongelijk te hebben. Dat maakt het juist zo ingewikkeld.

Mijn intentie verandert namelijk niet automatisch het effect van mijn gedrag.

Dat is soms een vervelende waarheid.

Ik kan iets doen om mezelf te beschermen en ondertussen iemand anders pijn doen.

Niet expres.

Maar pijn heeft weinig boodschap aan mijn bedoeling.

Dat vind ik een belangrijk verschil sinds ik meer begrijp van mijn C-PTSS.

Verklaren is niet hetzelfde als goedpraten.

Ik kan inmiddels beter begrijpen waarom ik dichtga.

Waarom woorden verdwijnen.

Waarom afstand aantrekkelijk wordt wanneer iets mij raakt.

Waarom alleen zijn soms veiliger voelt dan een moeilijk gesprek.

Maar als ik daarmee iemand tegenover mij achterlaat die geen idee heeft wat er gebeurt, bestaat die ervaring óók.

Ik kan niet zeggen:

‘Ja, maar dat komt door mijn C-PTSS.’

En daarmee klaar.

Nou ja.

Ik kan het zeggen.

Het is alleen nogal makkelijk.

C-PTSS kan verklaren waarom ik een deur dichtdoe.

Ik blijf degene die hem dichtdoet.

Daar zit voor mij misschien wel een van de lastigste kanten van herstel. Ik moet verantwoordelijkheid leren nemen voor gedrag dat ooit ontstaan is om mezelf te beschermen.

Dat voelt soms oneerlijk.

Ik heb niet bewust gekozen om zo te reageren.

Ik heb die mechanismen niet besteld.

Er kwam geen pakketbezorger langs die zei:

‘Goedemiddag, één doos conflictvermijding, twee kilo hyperalertheid en een levenslange voorraad jezelf terugtrekken.’

En toch staan de dozen bij mij in huis.

Ik kan ze laten staan en iedere keer zeggen dat iemand anders ze daar heeft neergezet.

Of ik kan op een gegeven moment beginnen met uitpakken.

Ik vind dat tweede irritant volwassen.

Er zit trouwens nog een andere kant aan.

Soms zwijg ik niet omdat ik bang ben.

Soms ben ik gewoon boos.

Echt boos.

Niet alles hoeft teruggebracht te worden tot een kwetsbaar jongetje diep vanbinnen dat eigenlijk alleen maar vastgehouden wil worden.

Soms denk ik gewoon:

Zak er maar in.

Ook dat ben ik.

Ik wil mezelf in dit boek niet veranderen in een therapeutisch project waarin achter iedere scherpe rand een aandoenlijk traumaatje verstopt zit.

Ik ben een volwassen man.

Ik kan geïrriteerd zijn. Ongelijk hebben.

Koppig zijn.

Een rotdag hebben.

Te snel oordelen.

Of geen zin hebben in een gesprek.

C-PTSS heeft mij gevormd.

Het heeft niet het auteursrecht op mijn volledige persoonlijkheid.

Maar het wordt anders wanneer ik eigenlijk wél iets wil zeggen en het niet doe.

Wanneer ik hoop dat iemand merkt dat mijn ‘niks’ niet niks betekent.

Daar zit iets tegenstrijdigs.

Ik trek me terug.

En tegelijkertijd wil ik gevonden worden.

Ik maak afstand.

En ergens hoop ik dat iemand dichterbij komt.

Ik zeg:

‘Laat maar.’

En ergens in mij klinkt:

Vraag nog één keer.

Dat is niet eerlijk tegenover de ander.

Dat weet ik.

Mensen zijn geen gedachtenlezers.

En liefde geeft niemand automatisch toegang tot wat ik zelf achter slot en grendel zet.

Dat inzicht doet soms pijn. Omdat het betekent dat verbinding ook iets van mij vraagt wat ik moeilijk vind.

Zichtbaar worden.

Niet de versie van mij die alles begrijpt.

Niet degene die kan uitleggen waar gedrag vandaan komt.

Niet degene die voor anderen klaarstaat.

Maar degene die moet zeggen:

‘Dit deed me pijn.’

Of:

‘Ik ben bang dat je afstand neemt.’

Of:

‘Ik weet niet waarom, maar dit raakt me.’

Of misschien wel het moeilijkste:

‘Ik heb je nodig.’

Die laatste vind ik ingewikkeld.

Iemand nodig hebben maakt kwetsbaar.

Want zodra je iets nodig hebt, kan het ook niet gegeven worden.

Misschien is dat wel waarom onafhankelijkheid soms zo aantrekkelijk voelt.

Als ik niets nodig heb, kan niemand mij teleurstellen.

Prachtig systeem.

Eén klein probleem.

Dan kan ook niemand echt dichtbij komen.

Ik oefen. Niet met grote doorbraken.

Niet iedere keer met perfecte communicatie.

Soms alleen door te zeggen:

‘Er is wel iets, maar ik weet nog niet hoe ik het moet zeggen.’

Dat klinkt misschien onbenullig.

Voor mij is het verschil enorm.

Want ‘niks’ sluit de deur.

Deze zin laat hem op een kier.

En een kier is soms genoeg.

Niet om alles meteen op te lossen.

Wel om niet helemaal te verdwijnen.

Toch lukt het niet altijd.

Er zijn nog steeds momenten waarop iemand vraagt:

‘Wat is er?’

En ik voel alles wat ik eigenlijk zou willen zeggen.

Dat ik geraakt ben.

Dat ik moe ben.

Dat iets me onzeker maakt.

Dat ik behoefte heb aan nabijheid.

Dat ik bang ben dat mijn gevoel belachelijk klinkt zodra ik het uitspreek.

Dat ik zelf niet eens weet waarom het zo groot voelt.

Al die woorden staan ergens klaar.

En wat komt eruit? ‘Niks.’

Of:

‘Laat maar.’

Dan wordt het stil.

En soms loopt de ander weg.

Niet omdat diegene mij wil verlaten.

Niet omdat er geen liefde is.

Maar misschien gewoon omdat ik zojuist heb gezegd dat er niets is.

Dat is het wrange.

Soms krijg ik precies waar ik om gevraagd heb.

Ruimte.

Terwijl ik eigenlijk iets anders nodig had.

Ik zou dit hoofdstuk graag afsluiten met de mededeling dat ik dat inmiddels niet meer doe.

Dat zou lekker zijn.

Een beetje groei.

Mooie muziek eronder.

Eindshot.

Maar dat zou niet waar zijn.

Soms vertel ik tegenwoordig wat er in mij gebeurt.

Soms lukt het me om te blijven staan wanneer ik liever verdwijn.

Soms kan ik zeggen dat ik tijd nodig heb zonder iemand buiten te sluiten.

En soms niet.

Soms zeg ik nog steeds: ‘Laat maar.’

Terwijl ik eigenlijk hoop dat iemand zegt:

‘Nee.

Vertel.’

5

Als dichtbij te dichtbij wordt

Ik kan verlangen naar lichamelijke nabijheid.

Naar een aanraking.

Een arm om me heen.

Even tegen iemand aan liggen.

Gewoon voelen dat er iemand dichtbij is.

En tegelijkertijd kan ik moeite hebben met wat er eventueel op zou kunnen volgen.

Dat klinkt misschien tegenstrijdig.

Voor mij is het vooral verwarrend.

Want hoe kun je ergens naar verlangen en tegelijkertijd merken dat er iets in je verandert zodra het dichterbij komt?

Ik heb daar lange tijd geen antwoord op gehad.

En eerlijk gezegd heb ik dat nog steeds niet helemaal.

Ik ben een man van 51.

En blijkbaar bestaan er nogal wat ideeën over hoe mannen met seksualiteit omgaan.

Mannen hebben altijd zin.

Mannen nemen initiatief.

Mannen denken voortdurend aan seks.

En wanneer de gelegenheid zich voordoet, hoeven ze daar niet lang over na te denken.

Nou.

Dan heb ik ergens een vergadering gemist.

Want zo werkt het bij mij niet.

Ik heb niet altijd behoefte aan seks.

Soms nauwelijks.

Maar dat betekent niet dat ik geen seksuele gevoelens heb.

En precies daar begint voor mij het ingewikkelde gedeelte.

Wat ik steeds beter begin te begrijpen, is dat seksuele opwinding en behoefte aan lichamelijke intimiteit niet automatisch hetzelfde zijn.

Soms kan ik seksuele prikkeling ervaren zonder behoefte te hebben aan daadwerkelijk lichamelijk contact.

Op andere momenten is die behoefte er aanvankelijk wel.

Tot het dichterbij komt.

Dan kan er ineens iets veranderen.

Alsof ergens in mij iemand besluit de handrem aan te trekken.

Zonder overleg.

Zonder waarschuwing.

Bedankt.

Dat kwam uitstekend uit.

Het vreemde is dat ik op zulke momenten niet altijd begrijp wat er gebeurt.

Ik kan iets willen en vervolgens merken dat het verlangen verdwijnt.

Niet omdat ik bewust van gedachten verander.

Het gebeurt gewoon.

En daar kan ik behoorlijk gefrustreerd van raken.

Vooral omdat mijn hoofd zich er dan mee gaat bemoeien.

En mijn hoofd is op zulke momenten niet bepaald de meest behulpzame aanwezige.

Voel ik nog wel iets?

Waarom verandert dit?

Waarom kan ik niet gewoon genieten?

Wat gebeurt er met me?

Voor ik het weet, ben ik niet meer bezig met het moment zelf.

Ik ben mezelf aan het onderzoeken.

Alsof ik midden in een intiem moment ineens een wetenschappelijk experiment moet uitvoeren.

Proefpersoon: Micha.

Onderzoeksvraag: waarom doet dit lichaam niet wat het vijf minuten geleden nog leek te willen?

Conclusie: nader onderzoek noodzakelijk.

Verdomme.

Het klinkt grappig.

Maar het is behoorlijk vermoeiend.

Want terwijl ik probeer te begrijpen wat er gebeurt, raak ik juist verder verwijderd van wat ik voel.

Mijn hoofd neemt het over.

En mijn lichaam lijkt ergens onderweg afgehaakt.

Ik vraag me weleens af hoeveel invloed mijn verleden hierop heeft.

Ik leef met C-PTSS.

En ik weet dat langdurige spanning en ervaringen uit het verleden invloed kunnen hebben op hoe iemand lichamelijke nabijheid en veiligheid ervaart.

Maar ik wil voorzichtig zijn met conclusies.

Niet iedere reactie van mij hoeft door mijn C-PTSS te komen.

Misschien speelt mijn behoefte aan controle een rol.

Of spanning.

Of mijn karakter.

Misschien heb ik van nature minder behoefte aan seks dan andere mensen.

En misschien spelen verschillende dingen tegelijkertijd.

Ik weet het niet precies.

Wat ik wel herken, is dat mijn hoofd graag overzicht houdt.

Ook op momenten waarop overzicht helemaal niet nodig zou moeten zijn.

En intimiteit laat zich nu eenmaal niet volledig plannen of controleren.

Daar zit voor mij een moeilijkheid.

Want om werkelijk van intimiteit te kunnen genieten, moet ik mezelf ook kunnen toestaan om niet overal over na te denken.

En dat blijkt soms een behoorlijke opgave.

Er is nog iets wat ik moeilijk vind om toe te geven.

Ik heb mezelf regelmatig afgevraagd of er iets mis met mij is.

Of ik wel normaal ben.

Of mijn seksualiteit wel klopt.

Of ik als man niet anders zou moeten functioneren.

Dat zijn geen prettige vragen.

Zeker niet wanneer je eigenlijk al genoeg bezig bent met begrijpen waarom je bent zoals je bent.

En toch komen ze voorbij.

Alsof mijn waarde als man ergens afhangt van hoeveel behoefte ik aan seks heb.

Als ik daar rustig over nadenk, vind ik het eigenlijk een belachelijk idee.

Maar weten dat iets onzin is, betekent blijkbaar niet automatisch dat je het ook niet meer voelt.

Dat heb ik inmiddels op meerdere gebieden van mijn leven ontdekt.

Mijn hoofd begrijpt soms dingen waar de rest van mij nog niet helemaal aan toe is.

Ook hier.

Wat ik niet meer wil, is mezelf dwingen om aan een bepaald beeld te voldoen.

Want verlangen laat zich niet afdwingen.

Ik kan mezelf vertellen dat ik zin zou moeten hebben.

Dat ik moet ontspannen.

Dat ik gewoon moet genieten.

Maar daarmee ontstaat nog geen verlangen.

Hooguit meer spanning.

En spanning is voor mij niet bepaald een uitnodiging om me over te geven.

Tegelijkertijd wil ik mezelf blijven onderzoeken.

Niet om iets te repareren.

Maar omdat ik wil begrijpen wat er in mij gebeurt.

Waar mijn grenzen liggen.

Wat ik werkelijk verlang.

En wanneer mijn hoofd iets ingewikkeld maakt wat misschien helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn.

Want er zijn ook momenten waarop intimiteit gewoon fijn is.

Waarop ik niet voortdurend nadenk.

Waarop ik kan genieten.

Die momenten bestaan ook.

En misschien moet ik juist leren om ze niet onmiddellijk te analyseren.

Want voor ik het weet, zit ik daar weer.

Met mijn denkbeeldige notitieblok.

Interessant. Dit ging goed. Hoe kwam dat precies?

Hou toch eens op, Micha.

Geniet gewoon even.

Misschien is het moeilijkste aan dit alles wel dat ik geen duidelijke verklaring heb.

Ik zou graag kunnen zeggen:

Dit is de oorzaak.

Zo werkt het bij mij.

En dit is wat ik eraan kan doen.

Lekker overzichtelijk.

Maar mijn seksualiteit laat zich niet zo eenvoudig beschrijven.

Soms voel ik verlangen.

Soms niet.

Soms verandert het onderweg.

En soms begrijp ik pas achteraf dat ik eigenlijk meer bezig was met nadenken dan met voelen.

Dat maakt mij niet minder man.

Het betekent ook niet dat ik geen behoefte heb aan liefde of verbinding.

Het betekent vooral dat mijn beleving van seksualiteit ingewikkelder is dan ik lange tijd dacht.

En dat ik nog aan het ontdekken ben hoe ik daarmee om wil gaan.

Ik denk dat ik jarenlang vooral heb gekeken naar wat er niet gebeurde.

Waarom ik geen zin had.

Waarom verlangen verdween.

Waarom ik niet gewoon kon ontspannen.

Maar misschien heb ik daardoor te weinig aandacht gehad voor wat er wél gebeurt.

Voor de momenten waarop ik me prettig voel.

Waarop aanraking fijn is.

Waarop er geen verwachtingen in mijn hoofd rondspoken.

Waarop ik niet bezig ben met hoe iets zou moeten verlopen.

Misschien kan ik daar meer van leren dan van mezelf voortdurend afvragen waarom iets niet lukt.

Niet door die momenten vast te houden.

Of te proberen ze opnieuw te maken.

Maar door ze te ervaren wanneer ze er zijn.

Zonder er onmiddellijk een opdracht van te maken.

Ik weet niet of ik ooit helemaal zal begrijpen welke rol mijn C-PTSS hierin speelt.

En misschien hoeft dat ook niet.

Ik wil mezelf kunnen blijven ontdekken zonder dat iedere ontdekking een probleem wordt dat opgelost moet worden.

Ik wil ruimte hebben voor mijn seksualiteit zoals die werkelijk is.

Niet zoals ik denk dat die zou moeten zijn.

Met verlangen.

Met twijfel.

Met momenten waarop ik nabijheid zoek.

En momenten waarop ik die behoefte niet heb.

Want intimiteit gaat voor mij uiteindelijk niet alleen over lichamelijk contact.

Het gaat ook over aanwezig kunnen zijn.

Bij mezelf.

Bij wat ik voel.

Zonder voortdurend te controleren of dat gevoel wel klopt.

En misschien is dat voorlopig mijn grootste uitdaging.

Niet leren om altijd meer te verlangen.

Maar leren om mezelf niet kwijt te raken wanneer verlangen en nabijheid samenkomen.

Zodat dichtbij zijn niet automatisch betekent dat ik verder van mezelf verwijderd raak.

6

Zie mij nou

‘Maar ik probeer je toch te begrijpen?’

Ja.

Dat weet ik.

En toch voel ik me soms niet begrepen.

Probeer dat maar eens uit te leggen zonder dat het klinkt als een verwijt.

Mijn boosheid begint niet altijd met boosheid.

Vaak begint ze met onmacht. Met iets proberen uit te leggen waarvoor ik zelf nauwelijks woorden heb.

Met zoeken naar een manier om duidelijk te maken wat er in mij gebeurt.

Waarom ik reageer zoals ik reageer.

Waarom iets wat voor een ander misschien klein lijkt, in mij groot kan worden.

Waarom ik moe ben.

Waarom ik afstand nodig heb.

Waarom ik soms geen behoefte heb aan aanraking.

Waarom druk bij mij precies het tegenovergestelde kan veroorzaken van wat iemand hoopt.

Waarom ik soms stil word.

Waarom ik iets voel wat ik niet onmiddellijk kan verklaren.

Ik probeer het uit te leggen.

Nog een keer.

Andere woorden.

Nog iets duidelijker.

En ergens onderweg kan het gevoel ontstaan:

Je begrijpt me nog steeds niet.

Daar begint iets.

Niet onmiddellijk woede.

Eerder frustratie.

Een soort vastlopen.

Alsof ik aan de ene kant van een raam sta en probeer duidelijk te maken wat er gebeurt, terwijl mijn woorden aan de andere kant niet hetzelfde aankomen als hoe ik ze bedoel.

Ik praat. De ander hoort mij.

Maar ik voel me niet gehoord.

Dat is een verschrikkelijk verschil.

Want iemand kan letterlijk luisteren naar ieder woord dat ik zeg en toch kan ik het gevoel hebben dat wat ik werkelijk probeer te vertellen niet aankomt.

En dan wil ik nóg beter uitleggen.

Nog meer woorden.

Nog meer context.

Nog een voorbeeld.

Misschien ligt het aan mijn uitleg.

Misschien zeg ik het verkeerd.

Misschien moet ik terug naar het begin.

Voor ik het weet probeer ik niet meer iets te delen.

Ik probeer begrepen te worden.

Dat is iets anders.

Daar zit voor mij veel lading.

Gezien worden.

Niet alleen bekeken.

Niet alleen gehoord.

Gezien.

Dat iemand begrijpt dat wat er in mij gebeurt werkelijk bestaat, ook wanneer het voor diegene niet logisch voelt.

Dat ik niet eerst een sluitende verklaring hoef te geven voordat mijn ervaring mag bestaan.

Dat iemand niet noodzakelijk hetzelfde hoeft te voelen om te kunnen zeggen: Ik snap dat dit voor jou zo voelt.

Misschien verlang ik daar soms meer naar dan naar een oplossing.

Want oplossingen zijn niet altijd mogelijk.

C-PTSS laat zich niet oplossen in een gesprek aan de keukentafel.

Was het maar zo.

Dan zette ik koffie en waren we voor de lunch klaar.

Maar degene tegenover mij heeft óók een binnenwereld.

Dat weet ik.

Zeker binnen mijn relatie.

Mijn partner heeft haar eigen proces.

Haar eigen vermoeidheid.

Haar eigen geschiedenis.

Haar eigen grenzen.

Haar eigen dingen die op sommige momenten alle ruimte innemen.

Dat zie ik.

En misschien maakt juist dát het soms zo ingewikkeld.

Want ik kan begrijpen waarom iemand mij op een bepaald moment niet volledig kan zien.

Ik kan rekening houden met wat zij draagt.

Ik kan weten dat iets niet uit onwil gebeurt.

Ik kan begrijpen dat haar ruimte ook een keer op is.

Allemaal waar.

Maar mijn begrip voor haar maakt mijn eigen behoefte niet weg.

Dat is een harde om toe te geven. Ik kan begrijpen waarom jij mij niet kunt geven wat ik nodig heb en het toch verschrikkelijk vinden dat ik het niet krijg.

Die twee dingen kunnen naast elkaar bestaan.

Daar voel ik soms schuld over.

Want als ik weet dat iemand zelf veel draagt, wie ben ik dan om nóg iets nodig te hebben?

Dan komt die oude beweging weer.

Rekening houden.

Niet te veel vragen.

Begrijpen.

Ruimte geven.

En ergens hoop ik ondertussen misschien dat hetzelfde ook mijn kant op komt.

Niet als ruilhandel.

Niet:

Ik heb jou begrepen, dus nu ben jij verplicht mij te begrijpen.

Zo werkt liefde niet.

Maar er zit wel een verlangen onder.

Zie mij ook.

En wanneer dat niet gebeurt zoals ik het nodig heb, kan iets in mij vastlopen.

Want dan begrijp ik haar.

En tegelijkertijd voel ik mezelf verdwijnen.

Daar ontstaat mijn boosheid.

Niet omdat ik geen begrip heb.

Soms juist omdat ik verdomd veel begrip heb. Omdat ik rationeel allerlei redenen kan bedenken waarom iets gaat zoals het gaat.

Omdat ik weet dat niet alles om mij draait.

Omdat ik weet dat de ander niet verantwoordelijk is voor alles wat ik voel.

Omdat ik weet dat mijn C-PTSS niet betekent dat iedereen voortdurend rekening met mij moet houden.

Ik weet het allemaal.

En toch zit er ergens een stem die uiteindelijk zegt:

En ik dan?

Dat is geen mooie stem.

Geen volwassen, rustige formulering.

Geen zorgvuldig opgebouwd gesprek.

Het is onmacht.

En ik dan?

Wanneer ziet iemand wat dit met mij doet?

Wanneer hoef ik het niet nóg een keer uit te leggen?

Waarom moet ik woorden geven aan iets wat ik zelf amper begrijp voordat het serieus genomen wordt?

En ergens tussen die vragen kan onmacht omslaan in boosheid.

Dan verandert mijn stem.

Mijn woorden worden harder.

Korter misschien.

Of juist veel meer.

Ik wil duidelijk maken wat blijkbaar niet duidelijk wordt.

En als rustig uitleggen niet aankomt, lijkt harder uitleggen op zo'n moment bijna logisch. Dat is het natuurlijk niet altijd.

Harder praten maakt een boodschap niet automatisch begrijpelijker.

Soms hoort iemand uiteindelijk alleen nog de boosheid.

Niet meer wat eronder zit.

En dat is misschien wel het wrangste eraan.

Want precies op het moment dat iets in mij eigenlijk schreeuwt:

Zie mij nou.

kan mijn boosheid ervoor zorgen dat de ander vooral denkt:

Ik moet hier weg.

Dan ontstaat afstand.

Precies wanneer ik eigenlijk verbinding nodig had.

Dat betekent niet dat de ander moet blijven staan wanneer mijn boosheid te veel wordt.

Ook dat wil ik niet verdraaien.

Mijn onmacht geeft mij geen vrijbrief.

Niet om te kwetsen.

Niet om te intimideren.

Niet om alles eruit te gooien en daarna te zeggen dat het door mijn C-PTSS kwam.

Daar blijft dezelfde vervelende waarheid staan die eerder in dit boek al opdook:

verklaren is niet hetzelfde als goedpraten.

Mijn boosheid kan ergens vandaan komen.

Ik blijf verantwoordelijk voor wat ik ermee doe.

Maar verantwoordelijkheid betekent voor mij óók dat ik moet proberen te begrijpen wat mijn boosheid probeert te vertellen. Niet alleen hoe ik haar weg krijg.

En dan kom ik steeds weer bij hetzelfde uit.

Ik wil gezien worden.

Ik vind het bijna ongemakkelijk om dat zo kaal op te schrijven.

Het klinkt afhankelijk.

Kinderlijk misschien.

Alsof een man van 51 toch inmiddels wel zonder bevestiging van een ander zou moeten kunnen.

Maar volgens mij is dat onzin.

Mensen willen gezien worden.

Ik ook.

Misschien zit bij mij alleen extra lading op wat er gebeurt wanneer ik het gevoel heb dat dat niet zo is.

Dan raakt het niet alleen het gesprek van vandaag.

Het raakt iets veel fundamentelers.

De vraag of wat ik voel ertoe doet.

Of ik ruimte mag innemen.

Of iemand werkelijk wil weten wat er in mij gebeurt.

Of ik mezelf opnieuw moet aanpassen om de verbinding te bewaren.

Daar kan ik een heel verhaal over C-PTSS omheen schrijven.

Maar uiteindelijk blijft er een vrij eenvoudige zin over.

Ik wil ertoe doen voor iemand.

Dat betekent niet dat iemand mij altijd moet begrijpen. Dat begin ik ook te leren.

Misschien is dat zelfs onmogelijk.

Hoe goed iemand mij ook kent, niemand woont in mijn lichaam.

Niemand voelt exact wat ik voel wanneer mijn systeem reageert.

Niemand kan volledig ervaren hoe het is om Micha te zijn.

Net zoals ik nooit volledig kan ervaren hoe het is om degene tegenover mij te zijn.

Misschien heb ik soms iets gevraagd wat geen mens kan geven:

Begrijp mij precies.

En misschien moet dat veranderen in:

Geloof mij wanneer ik vertel wat er in mij gebeurt.

Dat voelt anders.

Je hoeft het niet hetzelfde te ervaren.

Je hoeft het niet logisch te vinden.

Je hoeft het niet op te lossen.

Je hoeft zelfs niet onmiddellijk te weten wat je ermee moet.

Maar maak het niet kleiner omdat jij het niet voelt.

Daar zit voor mij gezien worden.

En tegelijkertijd moet ik mezelf dezelfde vraag stellen.

Doe ik dat ook bij de ander?

Kan ik haar ervaring laten bestaan wanneer ik haar niet begrijp?

Kan ik luisteren zonder onmiddellijk vanuit mijn eigen pijn te reageren?

Kan ik erkennen dat zij iets anders ervaart zonder dat ik dat hoor als ontkenning van mij?

Dat zijn moeilijkere vragen. Want het is makkelijk om te schrijven dat ik gezien wil worden.

Het wordt pas interessant wanneer ik moet toegeven dat degene tegenover mij precies hetzelfde kan verlangen.

Misschien staan er soms gewoon twee mensen tegenover elkaar die allebei denken:

Zie mij nou.

En allebei zo druk bezig zijn om zichtbaar te worden dat ze de ander even niet meer kunnen zien.

Daar zit geen slechterik.

Alleen twee mensen.

Met ieder hun eigen geschiedenis.

Hun eigen pijn.

Hun eigen vermoeidheid.

Hun eigen behoefte.

En soms verdomd weinig ruimte over om die van de ander erbij te dragen.

Ik weet niet altijd hoe je dat oplost.

Misschien is dat ook weer zo'n woord.

Oplossen.

Alsof ieder moeilijk stuk in een relatie uiteindelijk een nette uitkomst moet hebben.

Soms lukt een gesprek.

Soms niet.

Soms begrijpen we elkaar.

Soms praten we langs elkaar heen.

Soms kan ik later pas zeggen wat ik eigenlijk bedoelde.

En soms zit er na afloop vooral stilte. Dat is niet mooi.

Maar het is wel echt.

Wat ik inmiddels wel begin te herkennen, is het moment waarop mijn behoefte om begrepen te worden verandert in een gevecht om begrepen te moeten worden.

Daar gaat iets mis.

Want ik kan iemand niet dwingen mij te begrijpen.

Hoe harder ik probeer.

Hoe meer woorden ik gebruik.

Hoe overtuigender mijn argumenten.

Hoe bozer ik word.

Begrip laat zich niet afdwingen.

Misschien kan ik alleen vertellen wat er in mij gebeurt.

Zo eerlijk mogelijk.

En daarna verdragen dat het bij de ander misschien anders aankomt dan ik hoopte.

Ik vind dat een kutconclusie.

Ik had liever iets met een stappenplan.

Maar misschien zit daar ook iets belangrijks.

Gezien worden begint niet uitsluitend bij de ogen van een ander.

Ik moet mezelf ook serieus genoeg nemen om niet pas te geloven wat ik voel wanneer iemand anders het begrijpt.

Mijn ervaring wordt niet minder echt omdat iemand haar niet volledig kan volgen.

Mijn verdriet bestaat.

Mijn vermoeidheid bestaat. Mijn behoefte aan afstand bestaat.

Mijn moeite met intimiteit bestaat.

Mijn onmacht bestaat.

En mijn boosheid ook.

Niet alles daarvan is automatisch terecht.

Niet iedere gedachte klopt.

Niet ieder gedrag is oké.

Maar wat ik ervaar hoeft niet eerst door iemand anders goedgekeurd te worden voordat ik ernaar mag luisteren.

Misschien is dat iets wat ik nog moet leren.

Want onder mijn boosheid zit niet altijd de behoefte om gelijk te krijgen.

Vaak zit er iets veel zachters.

Iets wat ik op het moment zelf nauwelijks kan zeggen.

Omdat boosheid makkelijker uit mijn mond komt dan die paar woorden.

Dus misschien schrijf ik ze hier maar op.

Voor de keren dat het me niet lukt ze uit te spreken.

Voor de momenten waarop mijn stem harder wordt terwijl ik eigenlijk iets anders bedoel.

Voor degene tegenover mij.

Maar vooral voor mezelf.

Ik ben niet boos omdat ik wil winnen.

Ik ben boos omdat ik je niet meer weet te bereiken.

En ergens daaronder:

Ik wil zo graag dat je mij ziet. _____

7

Alleen is soms makkelijker

Ik ben graag alleen.

Dat klinkt een stuk ongezelliger dan ik het bedoel.

Ik heb niets tegen mensen.

Nou ja.

Niet tegen allemaal.

Maar ik kan oprecht genieten van alleen zijn.

Geen gesprek.

Geen televisie die aan hoeft.

Geen muziek.

Geen plan.

Gewoon stilte.

Er zijn mensen die daar zenuwachtig van worden.

Die na vijf minuten denken:

Zullen we anders iets doen?

Nee.

Dit is iets doen.

Helemaal niets.

Heerlijk.

Ik heb stilte altijd prettig gevonden.

Dat hoort volgens mij gewoon bij mij. Ik wil daar niet onmiddellijk C-PTSS van maken.

Niet alles wat ik fijn vind hoeft achteraf een traumareactie te blijken.

Misschien ben ik gewoon een man die graag alleen is.

Die niet voortdurend mensen om zich heen nodig heeft.

Die kan genieten van een rustige ruimte.

Van buiten zijn.

Van nergens naartoe hoeven.

Van een dag waarop niemand belt.

Dat laatste klinkt bij nader inzien misschien toch een beetje verdacht.

Maar goed.

Alleen zijn geeft mij iets wat ik tussen mensen minder makkelijk vind.

Er is niemand om rekening mee te houden.

Dat bedoel ik niet onaardig.

Het gebeurt gewoon.

Wanneer iemand bij mij is, registreer ik diegene.

Hoe is de stemming?

Is iemand moe?

Stil?

Geïrriteerd?

Blij?

Heeft iemand iets nodig?

Is er iets veranderd?

Ik besluit niet bewust om dat allemaal te doen. Er verschijnt geen checklist zodra iemand de kamer binnenloopt.

Het gebeurt.

En soms merk ik pas hoeveel ik registreer wanneer er niemand meer is.

Dan valt er iets weg.

Niemand kijkt.

Niemand verwacht een antwoord.

Niemand stelt een vraag.

Niemand beweegt door de ruimte.

Niemand zucht op een manier waarvan ik me afvraag wat die zucht betekent.

Een zucht is trouwens een gevaarlijk ding als je hoofd graag betekenissen zoekt.

Voor de gemiddelde mens is het lucht die naar buiten komt.

Mijn hoofd kan er desgewenst een driedelige dramaserie van maken.

Dus ja.

Soms is alleen zijn makkelijker.

Maar makkelijker is niet automatisch hetzelfde als beter.

Daar begint het ingewikkelde.

Want ik kan behoefte hebben aan rust.

Werkelijk behoefte.

Mijn hoofd vol.

Mijn lichaam moe.

Te veel geluid.

Te veel mensen. Te veel indrukken.

Dan is alleen zijn geen vlucht.

Dan is het herstel.

De deur dicht.

Telefoon weg.

Even niemand.

En langzaam merk ik dat mijn systeem zakt.

Dat is fijn.

Dat heb ik nodig.

Daar hoef ik me niet voor te verontschuldigen.

Maar er zijn ook andere momenten.

Momenten waarop ik alleen wil zijn omdat samen zijn iets van mij vraagt wat ik niet wil voelen.

Dan lijkt het aan de buitenkant precies hetzelfde.

Dezelfde deur.

Dezelfde stilte.

Dezelfde Micha.

Maar vanbinnen is er een verschil.

De ene keer ga ik naar mezelf toe.

De andere keer ga ik bij iets vandaan.

Dat verschil zie ik niet altijd meteen.

Misschien is dat wel waarom ik mezelf soms afvraag:

Wil ik alleen zijn, of wil ik met rust gelaten worden? Die twee lijken op elkaar.

Ze zijn niet hetzelfde.

Alleen willen zijn kan prettig zijn.

Met rust gelaten willen worden heeft vaak al iets achter zich.

Een vol hoofd.

Een gesprek.

Spanning.

Onmacht.

Iets wat geraakt heeft.

Dan wil ik niet noodzakelijk stilte omdat stilte zo fijn is.

Ik wil dat er even niets meer binnenkomt.

Geen woorden.

Geen vragen.

Geen uitleg.

Geen behoefte van iemand anders.

Niets.

Even de luiken dicht.

Daar zit veiligheid in.

Als ik alleen ben, kan ik niemand teleurstellen.

Ik hoef niet te raden wat iemand nodig heeft.

Ik kan niets verkeerd zeggen als ik mijn mond niet open hoef te doen.

Ik hoef niet bang te zijn dat mijn gezicht iets verraadt.

Niemand kan mijn stilte verkeerd begrijpen. Niemand kan mij afwijzen.

Niemand kan iets van mij verlangen waar ik op dat moment geen ruimte voor heb.

Alleen zijn is overzichtelijk.

Ik ben er.

Dat is de volledige bezetting.

En toch verlang ik naar verbinding.

Dat is het irritante.

Als ik werkelijk het liefst altijd alleen zou zijn, was het een stuk eenvoudiger.

Huisje.

Bos.

Koffie.

Klaar.

Maar zo zit ik niet in elkaar.

Ik wil liefde.

Ik wil nabijheid.

Ik wil lachen met iemand.

Ik wil een gesprek dat ergens over gaat.

Ik wil aangeraakt worden wanneer aanraking goed voelt.

Ik wil delen.

Ik wil iemand naast me.

Alleen niet altijd.

En niet altijd op het moment waarop de ander dat misschien wil.

Dat maakt verbinding ingewikkelder dan alleen zijn. Bij verbinding bestaan twee mensen.

Alleen zijn kan ik volledig op mijn eigen voorwaarden.

Misschien is dat een deel van de aantrekkingskracht.

Controle.

Niet de grote dramatische versie van controle.

Ik hoef niet te bepalen wat iedereen doet.

Ik hoef de wereld niet onder controle te hebben.

Dat lijkt me bovendien vermoeiend.

Maar wanneer ik alleen ben, zijn er minder onverwachte dingen.

Niemand verandert ineens van stemming.

Geen gesprek neemt een onverwachte afslag.

Niemand zegt iets waardoor mijn lichaam sneller reageert dan mijn hoofd.

De ruimte blijft ongeveer zoals hij is.

Dat geeft rust.

En rust en voorspelbaarheid liggen voor mij soms dicht bij elkaar.

Alleen betekent alleen niet automatisch stil.

Dat is misschien nog wel het grappigste.

Eindelijk niemand om me heen.

En dan begint mijn hoofd.

Wat bedoelde hij eigenlijk?

Had ik dat anders moeten zeggen?

Ik moet morgen nog... Waarom reageerde ik daar zo op?

Niet vergeten dat...

Misschien had ik toch...

Hou je eindelijk de hele wereld buiten, blijkt Micha nog binnen te zitten.

Dat schiet lekker op.

Er zijn momenten waarop ik lichamelijk alleen ben en in mijn hoofd met vijf mensen tegelijk een gesprek voer.

Sommige gesprekken hebben echt plaatsgevonden.

Andere zijn repetities.

Voor morgen.

Of voor een gesprek dat waarschijnlijk nooit komt.

Ik leg dingen uit.

Verdedig mezelf.

Formuleer perfecte antwoorden die ik op het werkelijke moment uiteraard niet bedacht.

Soms kom ik na een half uur tot de ontdekking dat ik geïrriteerd ben geraakt door een gesprek dat volledig door mijzelf geschreven is.

Dat is talent.

Niet per se een talent waar ik iets aan heb.

Maar toch.

Werkelijke stilte zit dus blijkbaar niet alleen buiten mij.

Dat heb ik lang verkeerd begrepen.

Ik dacht dat ik rust kon maken door prikkels weg te halen.

En dat helpt. Veel.

Maar ik kan in een stille kamer zitten en nog steeds nergens in de buurt van rust zijn.

Mijn lichaam kan stil zijn.

Mijn hoofd niet.

Of mijn hoofd kan stil lijken terwijl mijn lichaam gespannen blijft.

Rust blijkt ingewikkelder dan geen geluid.

Soms lukt het wel.

Dan gebeurt er iets wat ik moeilijk kan uitleggen omdat er eigenlijk weinig gebeurt.

Ik zit.

Of loop.

Misschien buiten.

Geen gesprek in mijn hoofd.

Geen analyse.

Geen vraag waarop ik een antwoord moet vinden.

Ik ben er gewoon.

Dat zijn voor mij waardevolle momenten.

Niet spectaculair.

Ik voel geen universum door mijn lichaam stromen.

Er gaat geen poort open.

Ik krijg geen boodschap van een adelaar.

Ik ben gewoon even rustig.

Meer hoeft het niet te zijn.

--- Maar er is een grens.

Want alleen zijn kan ook comfortabel genoeg worden om dingen niet aan te hoeven gaan.

Dat vind ik lastiger om toe te geven.

Als contact ingewikkeld voelt, kan afstand prettig zijn.

Als een gesprek moeilijk is, is stilte eenvoudiger.

Als ik me niet begrepen voel, hoef ik mezelf niet uit te leggen wanneer ik alleen ben.

Als nabijheid druk geeft, bestaat die druk niet wanneer er niemand naast mij ligt.

Als ik bang ben iemand teleur te stellen, kan ik dat voorkomen door mezelf minder beschikbaar te maken.

En zo kan iets wat mij werkelijk rust geeft langzaam ook een plek worden waar ik me verstop.

Dat verschil is verdomd moeilijk te zien wanneer je er middenin zit.

Want verstoppen kan verrassend veel op rust lijken.

Misschien merk ik het pas aan wat er daarna gebeurt.

Als alleen zijn mij goed heeft gedaan, kom ik meestal weer een beetje terug.

Er ontstaat ruimte.

Ik kan weer luisteren.

Praten.

Lachen.

Iemand toelaten.

De wereld voelt minder hard.

Dan heeft mijn afzondering iets hersteld.

Maar wanneer ik me verstop, gebeurt er iets anders.

Dan wil ik langer wegblijven. Nog even geen mensen.

Nog even niet praten.

Nog even niets uitleggen.

En iedere stap terug naar verbinding voelt groter.

Dan wordt de stilte niet ruimer.

Ze wordt kleiner.

Dat vind ik een belangrijk verschil.

Ik wil daarom niet leren om minder alleen te zijn.

Dat zou het verkeerde doel zijn.

Mijn behoefte aan stilte hoort bij mij.

Misschien door mijn hooggevoeligheid.

Misschien door C-PTSS.

Misschien door mijn karakter.

Waarschijnlijk door alles een beetje.

Ik hoef daar geen diagnosewedstrijd van te maken.

Ik ben graag alleen.

Punt.

Wat ik wel wil leren, is herkennen waarom ik de deur dichtdoe.

Niet letterlijk iedere keer natuurlijk.

Ik wil ook gewoon naar de wc kunnen zonder zelfonderzoek.

Maar figuurlijk.

Ga ik naar binnen omdat ik mezelf nodig heb?

Of verdwijn ik omdat de wereld mij even te dichtbij komt? ---

En misschien hoeft ook daar niet altijd onmiddellijk een antwoord op te komen.

Soms weet ik het niet.

Soms begint het als rust en wordt het vermijden.

Soms trek ik me terug uit onmacht en blijkt die afstand precies te zijn wat ik nodig had.

Mensen zijn blijkbaar niet zo keurig in vakjes in te delen.

Ik in ieder geval niet.

Wat ik wel weet:

ik heb stilte nodig.

Niet als luxe.

Niet als beloning nadat ik voldoende sociaal ben geweest.

Niet omdat ik mensen afwijs.

Stilte geeft mij ruimte om weer te voelen waar ik zelf ben.

Tussen alle signalen die ik opvang.

Alle gedachten.

Alle verwachtingen die werkelijk bestaan en alle verwachtingen die ik zelf alvast heb ingevuld.

Daar ergens zit ik ook nog.

En soms vind ik mezelf makkelijker wanneer er niemand anders in de kamer is.

Daar schaam ik me niet meer voor.

Maar ik wil mezelf ook niet kwijtraken in die stilte.

Want hoe veilig alleen zijn soms ook voelt, ik wil geen leven waarin niemand mij kan raken omdat niemand dichtbij genoeg mag komen. Dat zou misschien rustig zijn.

Maar voor mij zou het geen rust zijn.

Het zou leegte zijn.

En daar zit een verschil.

Dus misschien is de vraag niet of ik te veel alleen ben.

Misschien is de vraag ook niet of mijn behoefte aan alleen zijn door C-PTSS komt.

Misschien is er maar één vraag die er werkelijk toe doet.

Wanneer ik de deur achter me dichttrek:

zoek ik mezelf op?

Of:

zorg ik dat niemand mij kan vinden?

8

Sorry waarvoor eigenlijk?

Sorry.

Ik zeg het makkelijk.

Soms terecht.

Ik maak fouten.

Ik kan iemand kwetsen.

Iets vergeten.

Te scherp reageren.

Iets zeggen waarvan ik later denk:

Dat had anders gekund. Dan is sorry een goed woord.

Een belangrijk woord zelfs.

Maar soms hoor ik mezelf sorry zeggen en denk ik achteraf:

Waarvoor eigenlijk?

Sorry dat ik moe ben.

Sorry dat ik niet mee wil.

Sorry dat ik vandaag rust nodig heb.

Sorry dat ik niet zoveel praat.

Sorry dat ik geen zin heb.

Sorry dat ik niet kan helpen.

Sorry dat ik nee zeg.

Sorry dat ik iets anders nodig heb dan jij.

Sorry dat ik besta op een manier die op dit moment misschien een beetje onhandig voor je is.

Die laatste spreek ik niet letterlijk uit.

Gelukkig maar.

Maar soms zit hij er wel onder.

Schuldgevoel is vreemd.

Je zou denken dat er eerst iets moet gebeuren waarvoor je schuldig bent.

Dat lijkt me een redelijke voorwaarde.

Blijkbaar niet.

Mijn schuldgevoel heeft soms helemaal geen bewijs nodig.

Het verschijnt gewoon. Ik hoef maar het idee te hebben dat iemand door mijn keuze teleurgesteld is en ergens in mij gaat al een lampje branden.

Dit is jouw schuld.

Niet:

De ander vindt dit jammer.

Niet:

Wij willen op dit moment verschillende dingen.

Nee.

Mijn systeem slaat graag een paar tussenstappen over.

Jij veroorzaakt dit.

En wanneer ik iets veroorzaakt heb, voelt het al snel alsof ik het ook moet oplossen.

Daar zit een probleem.

Want ik kan niet leven zonder ooit iemand teleur te stellen.

Niemand kan dat.

Als ik ja zeg tegen het ene, zeg ik soms nee tegen iets anders.

Als ik rust nodig heb, kan dat betekenen dat iemand iets zonder mij moet doen.

Als ik een grens trek, kan iemand die grens vervelend vinden.

Als ik ergens niet aan mee wil doen, kan iemand teleurgesteld zijn.

Als ik voor mezelf kies, krijgt een ander soms niet wat die had gehoopt.

Dat is geen mishandeling.

Dat is gewoon het leven. Ook op dinsdag.

En toch kan het in mij veel groter voelen.

--- Ik denk dat schuldgevoel bij mij vaak begint waar verantwoordelijkheid ophoudt.

Dat klinkt misschien raar.

Maar ik ben behoorlijk goed geworden in verantwoordelijkheid voelen voor dingen die niet volledig van mij zijn.

De sfeer.

Het welzijn van iemand anders.

Of iemand teleurgesteld is.

Of iemand zich begrepen voelt.

Of iemand boos is.

Of iemand verdrietig is.

Of iemand tevreden is met mijn keuze.

Dat is nogal een functieomschrijving.

En voor zover ik weet heb ik nooit gesolliciteerd.

Het lastige is dat verantwoordelijkheid op zichzelf helemaal niet verkeerd is.

Ik wil verantwoordelijkheid nemen.

Voor mijn gedrag.

Voor mijn woorden.

Voor wat ik doe wanneer ik boos ben.

Voor de gevolgen van mijn keuzes.

Ik wil niet iemand worden die bij alles zegt:

Ja, maar mijn C-PTSS.

Dat zou makkelijk zijn.

En oneerlijk. Maar er bestaat een verschil tussen verantwoordelijkheid nemen voor wat van mij is en verantwoordelijkheid voelen voor alles wat er om mij heen gebeurt.

Die grens heb ik niet altijd goed gezien.

Misschien voel ik hem nog steeds niet altijd.

Een simpel nee kan daardoor verrassend ingewikkeld worden.

‘Ga je mee?’

‘Nee, vandaag niet.’

Klaar.

Drie woorden.

Voor een normaal mens misschien voldoende.

In mijn hoofd begint soms de bijlage.

Ik ben moe.

Het ligt niet aan jou.

Ik heb gewoon even rust nodig.

Een andere keer graag.

Ik hoop dat je het niet vervelend vindt.

Sorry.

Waarom?

Waarom moet mijn nee soms vergezeld worden door een complete verdediging?

Alsof een grens pas geldig wordt wanneer de ander de onderbouwing heeft goedgekeurd.

Alsof ik voor de rechtbank van Gezelligheid sta.

Edelachtbare, cliënt wenst vanavond op de bank te blijven. Wij voeren vermoeidheid aan als verzachtende omstandigheid.

--- Humor helpt.

Maar het gevoel eronder is echt.

Een nee kan voor mij voelen alsof ik iets bij een ander veroorzaak.

En dat wil ik voorkomen.

Dus leg ik uit.

Verzacht ik.

Maak ik mijn nee kleiner.

Of ik zeg uiteindelijk toch ja.

En daar komt een probleem dat ik inmiddels maar al te goed ken.

Wanneer ik ja zeg terwijl er in mij eigenlijk nee zit, verdwijnt mijn nee niet.

Hij gaat mee.

Hij zit naast me in de auto.

Hij staat erbij tijdens het gesprek.

Hij zit aan tafel.

En soms verandert hij onderweg in irritatie.

Dan ben ik ergens waar ik zelf mee heb ingestemd en voel ik weerstand omdat ik er eigenlijk niet wilde zijn.

Dat is niet helemaal eerlijk tegenover de ander.

Die heeft misschien gewoon mijn ja gehoord.

Niet alles wat eraan voorafging in mijn hoofd.

Daar moet ik dus ook naar mezelf kijken.

Want schuldgevoel kan ervoor zorgen dat ik mijn eigen keuze weggeef en daarna boos word over het feit dat ik geen keuze had.

Terwijl ik die soms wel degelijk had. Ik durfde alleen de consequentie ervan niet te dragen.

Dat is confronterend.

Want dan kan ik niet alles op mijn verleden schuiven.

Dan moet ik erkennen:

Ik heb ja gezegd.

Misschien uit angst.

Misschien uit schuldgevoel.

Misschien omdat ik niemand wilde teleurstellen.

Maar ik zei het.

Dat maakt het niet eenvoudig.

Wel van mij.

Ik ken dat patroon niet alleen van kleine dingen.

Het zit dieper.

Zorgen.

Dragen.

Doorgaan.

Beschikbaar zijn.

Er zijn wanneer iemand mij nodig heeft.

Dat zijn eigenschappen waar ik lange tijd vooral trots op ben geweest.

En ergens nog steeds.

Ik wil iemand zijn op wie je kunt rekenen.

Ik wil niet bij het eerste ongemak verdwijnen.

Ik weet wat loyaliteit voor mij betekent. Maar loyaliteit en jezelf vergeten kunnen verdacht veel op elkaar lijken.

Vooral wanneer je jarenlang niet doorhebt dat je jezelf vergeet.

Er zijn periodes in mijn leven geweest waarin zorgen bijna vanzelfsprekend werd.

Niet omdat iemand iedere dag tegen mij zei dat het moest.

Maar omdat ik vond dat ik het moest.

Omdat je dat doet.

Omdat iemand je nodig heeft.

Omdat je niet wegloopt.

Omdat je doorgaat.

En misschien ook omdat voor jezelf kiezen op zulke momenten bijna als verraad kan voelen.

Dat woord is groot.

Verraad.

Maar schuldgevoel gebruikt zelden bescheiden woorden.

Het kent niet zo goed:

Dit is ingewikkeld en ik probeer een redelijke keuze te maken.

Het kent eerder:

Je laat iemand in de steek.

Dat komt harder binnen.

Misschien is dat waarom afstand nemen van iemand soms zo moeilijk kan zijn, zelfs wanneer contact je geen goed meer doet.

Want ergens kan een grens logisch zijn.

Nodig zelfs.

Je kunt weten: Dit kost mij te veel.

Dit doet mij pijn.

Dit wil ik niet meer.

En tegelijkertijd kan er iets anders blijven zeggen:

Maar dat kun je toch niet maken?

Jawel.

Soms wel.

Dat heb ik moeten leren.

En ik denk dat ik het nog steeds leer.

Ik heb in mijn leven keuzes gemaakt waarbij afstand uiteindelijk meer rust gaf.

Dat is een vreemde ervaring.

Want je verwacht bijna dat een juiste keuze ook onmiddellijk goed voelt.

Zo werkt het niet altijd.

Een grens kan rust geven en verdriet.

Opluchting en schuldgevoel.

Ruimte en gemis.

Allemaal tegelijk.

Blijkbaar hoeft schuldgevoel dus niet te betekenen dat ik de verkeerde keuze heb gemaakt.

Dat inzicht vind ik belangrijk.

Misschien wel essentieel.

Schuld voelen is niet hetzelfde als schuldig zijn.

Ik wou dat mijn lichaam dat net zo snel begreep als mijn hoofd.

--- Daar zit volgens mij een groot deel van mijn zoektocht.

Niet hoe ik nooit meer schuldgevoel hoef te hebben.

Dat lijkt me onrealistisch.

Ik wil schuld kunnen voelen wanneer ik werkelijk iets verkeerd heb gedaan.

Als ik iemand pijn doe, wil ik daar niet gevoelloos tegenover staan.

Als ik een grens overschrijd, wil ik dat kunnen erkennen.

Als ik iets moet herstellen, wil ik niet weglopen.

Maar ik wil leren onderscheiden.

Is dit schuld?

Of ongemak?

Heb ik iets verkeerd gedaan?

Of vindt iemand mijn keuze niet fijn?

Heb ik iemand beschadigd?

Of heb ik iemand teleurgesteld?

Die dingen zijn niet hetzelfde.

Ze voelen alleen soms verdomd hetzelfde.

En teleurstelling vind ik moeilijk.

Misschien omdat teleurstelling zichtbaar is.

Een gezicht verandert.

Een stem.

Iemand wordt stil.

Daar zijn ze weer.

De signalen. Mijn systeem registreert ze razendsnel.

En dan kan mijn grens, die vijf seconden geleden nog heel duidelijk voelde, ineens beginnen te wankelen.

Misschien moet ik toch...

Daar begint het onderhandelen met mezelf.

En ik ben een uitstekende onderhandelaar wanneer de tegenpartij ook Micha heet.

Wat ik langzaam probeer te leren, is iets wat op papier bijna belachelijk eenvoudig klinkt:

Een ander mag teleurgesteld zijn in mijn keuze.

Lees die nog maar een keer, Micha.

Ik doe het zelf ook.

Een ander mag teleurgesteld zijn in mijn keuze.

Ik hoef die teleurstelling niet onmiddellijk weg te nemen.

Ik hoef mijn grens niet terug te trekken.

Ik hoef niet honderd keer uit te leggen waarom.

Ik hoef mezelf niet schuldig te verklaren.

De ander mag iets voelen.

Dat gevoel is echt.

En ik mag mijn keuze behouden.

Ook dat kan naast elkaar bestaan.

Dat betekent trouwens niet dat ik voortaan overal schijt aan moet hebben.

Dat zou ook een bijzondere ontwikkeling zijn.

Van pleasen rechtstreeks naar: zoek het allemaal maar uit.

Volgens mij ligt vrijheid ergens in het irritante midden.

Rekening houden met een ander zonder mezelf te verlaten.

Luisteren zonder automatisch toe te geven.

Verantwoordelijkheid nemen zonder alles op mijn schouders te leggen.

Sorry zeggen wanneer ik iets te herstellen heb.

En mijn mond houden wanneer ik alleen sorry wil zeggen omdat ik besta met een behoefte die iemand anders even niet goed uitkomt.

Dat laatste is moeilijker dan het klinkt.

Soms merk ik hoe snel het woord nog klaarstaat.

‘Sorry, maar ik...’

Misschien kan ik dat maar ook eens weglaten.

En die sorry.

‘Ik ben moe en ik blijf thuis.’

Punt.

Geen voetnoten.

Geen pleidooi.

Geen aanvraagformulier.

Geen commissie die mijn grens eerst moet beoordelen.

Alleen een mededeling.

Voor iemand anders misschien niets bijzonders.

Voor mij kan zoiets klein behoorlijk groot zijn.

Want uiteindelijk gaat schuldgevoel voor mij niet alleen over schuld. Het gaat over toestemming.

Mag ik kiezen voor mezelf wanneer iemand anders liever iets anders ziet?

Mag ik iemand teleurstellen?

Mag ik niet beschikbaar zijn?

Mag ik rust nemen?

Mag ik afstand nemen?

Mag ik nee zeggen zonder dat mijn nee eerst begrijpelijk moet worden voor de ander?

Mag ik stoppen met dragen wat niet van mij is?

Ik weet inmiddels wat het verstandige antwoord is.

Ja.

Natuurlijk.

Maar mijn hoofd heeft wel vaker iets begrepen waar de rest van mij nog een tijdje over doet.

Misschien hoef ik schuldgevoel daarom niet altijd weg te krijgen.

Misschien moet ik soms gewoon leren dat het mee mag lopen zonder dat het bepaalt waar ik naartoe ga.

Dat ik een grens kan voelen.

Schuld kan voelen.

En die grens toch kan laten staan.

Niet omdat de ander mij niets kan schelen.

Maar omdat ik óók iemand ben met wie ik rekening moet houden.

Die zin voelt nog steeds een beetje onnatuurlijk.

Ik moet ook rekening houden met mij.

Alsof ik mezelf jarenlang als enige persoon van de vergadering niet heb uitgenodigd. ---

Dus wanneer ik tegenwoordig sorry zeg, probeer ik soms heel even te voelen waarom.

Heb ik iets gedaan?

Heb ik iemand pijn gedaan?

Is er iets van mij om te herstellen?

Dan zeg ik het.

Oprecht.

Sorry.

Maar soms is er niets te herstellen.

Soms is er alleen een keuze.

Een grens.

Een behoefte.

Een nee.

En een ongemakkelijk gevoel in mijn buik omdat iemand anders daar misschien niet blij mee is.

Misschien hoef ik dan geen sorry te zeggen.

Misschien moet ik dat ongemak gewoon even verdragen.

Dat klinkt niet groots.

Het is geen overwinning.

Ik sta niet op een berg met mijn armen in de lucht terwijl ergens inspirerende muziek begint te spelen.

Ik zit waarschijnlijk gewoon thuis.

Misschien met koffie.

Een beetje ongemakkelijk.

Omdat ik nee heb gezegd. Maar wel met één klein verschil.

Deze keer verander ik mijn nee niet in een ja om van mijn schuldgevoel af te komen.

Deze keer laat ik het staan.

En als er dan ergens in mij toch weer een stemmetje zegt:

Sorry...

dan wil ik misschien eindelijk eens terugvragen:

Waarvoor eigenlijk?

9

Mijn lichaam weet iets wat ik nog niet weet

Soms gebeurt er iets in mijn lichaam en heb ik geen idee waarom.

Spanning.

Onrust.

Een druk op mijn borst.

Mijn ademhaling verandert.

Mijn buik reageert.

Mijn schouders staan ineens hoger.

Of er is gewoon dat vage gevoel:

Er klopt iets niet.

Waarmee?

Geen idee.

Dat is het handige gedeelte.

--- Ik zou graag willen dat mijn lichaam wat duidelijker communiceerde.

Een mailtje bijvoorbeeld.

Beste Micha,

Om 14.37 uur hebben wij besloten spanning te activeren vanwege gebeurtenis X. De verwachte duur bedraagt ongeveer twee uur. Voor vragen kunt u terecht bij uw zenuwstelsel.

Kijk.

Daar kan ik iets mee.

Maar zo werkt het niet.

Mijn lichaam stuurt geen toelichting.

Het reageert.

En ik mag daarna uitzoeken waarop.

Lange tijd vertrouwde ik vooral op mijn hoofd.

Dat leek me logisch.

Mijn hoofd denkt.

Analyseert.

Zoekt verbanden.

Kan terugkijken.

Kan relativeren.

Mijn lichaam was vooral het ding dat mijn hoofd van A naar B vervoerde.

Tot het lichaam zich ermee ging bemoeien.

Of beter gezegd:

tot ik begon te begrijpen dat het zich er altijd al mee bemoeid had.

Ik had alleen niet geleerd om ernaar te luisteren.

--- Dat vind ik achteraf vreemd.

Want mijn lichaam is er bij alles bij geweest.

Bij iedere kamer waarin ik me onveilig voelde.

Bij iedere spanning.

Iedere keer dat ik mezelf inhield.

Iedere keer dat ik doorging terwijl ik eigenlijk moe was.

Iedere keer dat ik alert was.

Iedere keer dat ik voelde dat er iets veranderde.

Mijn hoofd heeft van veel dingen verhalen gemaakt.

Sommige herinneringen zijn scherp.

Andere vaag.

Sommige dingen weet ik niet meer.

Mijn lichaam heeft geen verhaal nodig.

Het reageert gewoon.

Daar moet ik voorzichtig mee zijn.

Want de zin het lichaam onthoudt klinkt mooi.

Bijna mystiek.

Alsof mijn linkerknie een volledig archief van mijn jeugd beheert.

Zo bedoel ik het niet.

Ik geloof niet dat iedere pijn, iedere spanning of ieder lichamelijk ongemak automatisch een verborgen trauma is dat naar buiten wil.

Soms doet mijn rug pijn omdat ik verkeerd heb gezeten.

Soms ben ik moe omdat ik slecht heb geslapen. Soms rommelt mijn buik omdat ik iets gegeten heb wat achteraf een minder briljant idee bleek.

Ook een lichaam met C-PTSS blijft gewoon een lichaam.

Maar ik kan niet meer ontkennen dat spanning zich bij mij lichamelijk laat voelen.

Vaak eerder dan ik begrijp wat er gebeurt.

Dat maakt vertrouwen ingewikkeld.

Want wanneer mijn lichaam zegt:

Pas op.

wat moet ik dan doen?

Luisteren?

Relativeren?

Wachten?

Onderzoeken?

Want mijn lichaam kan reageren op iets wat werkelijk niet goed voelt.

Daar hebben we het eerder over gehad.

Ik wil mijn intuïtie niet wegzetten als een stoornis.

Ik merk veel.

Ik voel sfeer.

Ik zie kleine veranderingen.

Ik pik dingen op.

Dat hoort bij mij.

Maar een systeem dat lang alert is geweest, kan ook alarm slaan terwijl het heden helemaal niet gevaarlijk is.

En het vervelende is: beide signalen voelen echt.

Er verschijnt geen rood lampje met:

LET OP: OUDE TROEP.

Dat zou handig zijn.

Het gevoel is er.

De spanning is echt.

Mijn hartslag is echt.

Mijn buik is echt.

Mijn neiging om afstand te nemen is echt.

Alleen de conclusie die ik eraan verbind hoeft niet automatisch waar te zijn.

Dat onderscheid probeer ik steeds beter te leren.

Niet:

Mijn lichaam liegt.

Maar ook niet:

Mijn lichaam voelt iets, dus mijn gedachte klopt.

Er zit blijkbaar nog een ruimte tussen voelen en weten.

Daar probeer ik tegenwoordig wat langer te blijven.

Dat is moeilijker dan het klinkt.

Een lichamelijke reactie vraagt aandacht.

Wanneer er spanning in mij opkomt, wil mijn hoofd weten waarom.

Het liefst onmiddellijk.

Dus begint het zoeken. Wat gebeurde er net?

Wat zei iemand?

Hoe keek diegene?

Wat dacht ik?

Waar komt dit vandaan?

Heb ik iets gemist?

Voor je het weet ben ik rechercheur in mijn eigen zenuwstelsel.

Met één klein probleem:

ik heb al een verdachte gekozen voordat het onderzoek begonnen is.

Soms vind ik een verklaring.

Dan valt er iets op zijn plek.

Ah.

Daar reageerde ik op.

Soms komt de betekenis pas later.

En soms helemaal niet.

Dat laatste vind ik lastig.

Ik hou blijkbaar van verklaringen.

Een verklaring geeft grip.

Wanneer ik weet waarom iets gebeurt, voelt het alsof ik er iets mee kan.

Maar mijn lichaam werkt niet altijd mee aan mijn behoefte aan een keurige oorzaak en gevolg.

Soms is er alleen spanning.

Dat is alles.

Geen inzicht. Geen jeugdherinnering.

Geen doorbraak.

Geen prachtige conclusie voor in een boek.

Gewoon een lijf dat onrustig is.

Succes ermee, Micha.

Ik heb moeten leren dat ik niet iedere lichamelijke reactie hoef op te lossen.

Dat is nieuw.

Mijn eerste neiging is vaak:

Hoe krijg ik dit weg?

Maar daarmee maak ik van mijn lichaam opnieuw iets wat zich moet gedragen.

Rustig.

Ontspan.

Doe normaal.

Er is niets aan de hand.

Allemaal opdrachten.

En een lichaam dat al gespannen is, wordt verrassend genoeg niet altijd rustiger wanneer je ertegen zegt dat het moet ontspannen.

Probeer maar eens tegen iemand te zeggen:

‘Je moet nu echt even rustig worden.’

Werkt fantastisch.

Vooral tijdens ruzie.

Misschien zit daar een verschil tussen luisteren naar mijn lichaam en gehoorzamen aan mijn lichaam. Ik probeer te luisteren.

Maar ik hoef niet iedere reactie onmiddellijk te volgen.

Als mijn lichaam spanning voelt bij een gesprek, hoef ik niet automatisch weg te lopen.

Als mijn hart sneller gaat, betekent dat niet meteen dat er gevaar is.

Als mijn buik samentrekt, hoef ik niet onmiddellijk te besluiten dat iemand niet te vertrouwen is.

Ik kan het voelen.

Opmerken.

Misschien even wachten.

Dat klinkt klein.

Voor mij is dat behoorlijk groot.

Want tussen een prikkel en mijn reactie probeert langzaam iets te ontstaan.

Ruimte.

Niet altijd.

Laten we niet overdrijven.

Soms is die ruimte ongeveer zo breed als een lucifer.

Maar hij bestaat.

Er zijn ook momenten waarop ik mijn lichaam juist te lang niet serieus neem.

Dat is de andere kant.

Dan geeft het signalen.

Moe.

Vol.

Spanning. Onrust.

En mijn hoofd zegt:

Kan nog wel.

Nog even.

Nog dit.

Morgen rust.

Daar hebben mijn hoofd en mijn lichaam in het verleden behoorlijk verschillende meningen over gehad.

Mijn hoofd is optimistisch.

Mijn lichaam heeft uiteindelijk vetorecht.

Dat heb ik inmiddels geleerd.

Niet altijd op de elegante manier.

Misschien is mijn relatie met mijn lichaam daarom aan het veranderen.

Vroeger was het vooral iets dat mee moest.

Nu probeer ik het meer te zien als informatie.

Niet als waarheid.

Niet als vijand.

Informatie.

Er gebeurt iets.

Dat is soms voldoende.

Ik hoef niet onmiddellijk te weten wat.

Ik hoef niet altijd terug naar vroeger.

Ik hoef niet overal een trauma aan vast te plakken.

Misschien kan ik eerst gewoon voelen: mijn adem zit hoog.

Mijn kaken zijn gespannen.

Mijn buik trekt samen.

Mijn handen zijn onrustig.

Oké.

Dat is wat er nu is.

Dat klinkt bijna kinderlijk eenvoudig.

Maar ik heb lang vooral geprobeerd te begrijpen wat ik voelde in plaats van daadwerkelijk te voelen wat ik voelde.

Daar zit een wereld van verschil tussen.

Mijn hoofd kan uren over verdriet nadenken zonder één seconde verdriet toe te laten.

Ik kan spanning analyseren terwijl mijn hele lijf eigenlijk vraagt of ik gewoon even wil stoppen.

Ik kan verklaren waarom ik boos ben terwijl ik niet voel hoe machteloos ik me eigenlijk voel.

Daar is mijn hoofd goed in.

Woorden.

Verbanden.

Analyse.

Dit boek is daar waarschijnlijk voldoende bewijs van.

En toch schrijf ik dit boek niet alleen met mijn hoofd.

Dat merk ik soms tijdens het schrijven.

Een zin komt binnen.

Ik moet slikken. Mijn borst reageert.

Mijn ogen worden vochtig.

Nog voordat ik precies heb bedacht waarom.

Dat gebeurde bij hoofdstukken hiervoor ook.

Dan lees ik woorden over mezelf waarvan mijn hoofd misschien zegt:

Ja, dat wist je toch?

Maar mijn lichaam zegt iets anders.

Nu voel je het.

Misschien is dat waarom sommige zinnen harder binnenkomen dan een hele uitleg.

Niet omdat ze nieuwe informatie bevatten.

Maar omdat iets in mij ze herkent.

Ik heb dat ook buiten het schrijven.

In stilte.

Bij een aanraking.

Buiten.

Bij dieren.

Bij muziek.

Soms gebeurt er lichamelijk iets waarvoor ik niet eerst een verklaring nodig heb.

Mijn adem zakt.

Mijn schouders ontspannen.

Er komt ruimte.

Of juist emotie.

En ik hoef niet altijd te weten waar die vandaan komt. Dat vind ik misschien nog wel het moeilijkste én het mooiste wat ik aan het leren ben.

Niet alles hoeft via mijn hoofd.

Daar zit ook iets kwetsbaars.

Want voelen betekent dat ik niet overal controle over heb.

Ik kan nadenken sturen.

Tenminste, dat vertel ik mezelf graag.

Een lichaam is minder onder de indruk van mijn plannen.

Het kan trillen.

Huilen.

Verstijven.

Warm worden.

Onrustig zijn.

Ontspannen.

Reageren.

Zonder eerst toestemming te vragen.

Dat kan irritant zijn.

Soms beangstigend.

Maar misschien is het ook gewoon eerlijk.

Mijn lichaam probeert niet netjes over te komen.

Het heeft geen verhaal hoog te houden.

Het reageert.

Ik wil daar geen romantisch verhaal van maken. Mijn lichaam is niet mijn magische wijze meester die altijd precies weet wat goed voor mij is.

Soms raakt het in paniek om niets wat nu gevaarlijk is.

Soms is het doodmoe terwijl ik plannen had.

Soms reageert het op nabijheid terwijl ik juist verbinding wil.

Soms staat het aan terwijl ik dolgraag zou willen slapen.

Daar is weinig spiritueels aan.

Dan denk ik niet:

Dank je wel, lichaam, voor deze wijze boodschap.

Dan denk ik eerder:

Kunnen we hier alsjeblieft mee ophouden?

Ook dat is eerlijk.

Maar boos worden op mijn lichaam omdat het reageert zoals het ooit heeft leren reageren, brengt me nergens.

Het hoeft niet mijn vijand te zijn.

Misschien hoeft het ook niet gerepareerd te worden.

Misschien moet ik het opnieuw leren kennen.

Zoals je iemand leert kennen met wie je jarenlang in hetzelfde huis hebt gewoond maar eigenlijk nooit echt hebt gesproken.

Wat merk je?

Wanneer trek je samen?

Wanneer word je rustig?

Waar zit spanning?

Wanneer heb je genoeg?

Wanneer wil je weg? Wanneer wil je juist dichterbij?

Geen verhoor.

Nieuwsgierigheid.

Dat woord past beter.

En misschien komt daar uiteindelijk vertrouwen uit voort.

Niet het vertrouwen dat mijn lichaam nooit meer alarm zal slaan.

Dat zou onzin zijn.

Ook niet het vertrouwen dat ik ieder signaal perfect zal begrijpen.

Maar het vertrouwen dat ik niet onmiddellijk hoef te vluchten voor wat ik voel.

Dat spanning mag bestaan zonder dat er meteen iets mis hoeft te zijn.

Dat ik naar mijn lichaam kan luisteren zonder ieder signaal tot waarheid te verklaren.

Dat ik mezelf kan vragen:

Wat gebeurt er nu?

In plaats van onmiddellijk:

Wat is er mis met mij?

Dat verschil is groter dan het lijkt.

Ik weet niet of mijn lichaam dingen weet die ik niet weet.

Misschien is die titel zelfs een beetje oneerlijk.

Mijn lichaam ‘weet’ waarschijnlijk niet zoals mijn hoofd weet.

Het schrijft geen conclusies.

Het maakt geen analyses.

Het reageert. Op nu.

Op toen.

En soms op een mengsel van die twee waarvan ik pas veel later begrijp wat wat was.

Maar één ding weet ik inmiddels wel.

Mijn lichaam is geen bijzaak in mijn verhaal.

Het heeft al die jaren meegedaan.

Ook toen ik er nauwelijks naar luisterde.

En misschien hoef ik daarom niet altijd te vragen:

Waarom doe je dit?

Misschien mag ik soms gewoon zeggen:

Ik voel je.

En dan even wachten wat er gebeurt.

10

Soms ben ik gewoon Micha

Soms ben ik gewoon Micha.

Geen man met C-PTSS.

Geen hooggevoelig persoon.

Geen ervaringsdeskundige.

Geen verzameling patronen, triggers en beschermingsmechanismen.

Gewoon Micha.

En meestal heb ik het op die momenten niet eens door.

Dat is misschien wel het mooie eraan. ---

Ik kan lachen.

Niet het beleefde lachje waarmee je laat merken dat je iemands grap gehoord hebt.

Echt lachen.

Zo'n lach waarbij je even nergens anders bent.

Waarbij er geen verleden bestaat.

Geen analyse.

Geen:

Waarom vind ik dit eigenlijk grappig?

Gelukkig maar.

Dat zou humor behoorlijk verpesten.

Soms is iets gewoon grappig.

Soms is iets zelfs volkomen idioot en juist daarom geweldig.

Ik hou daarvan.

Van flauwe humor.

Van iets zeggen waarvan ik zelf al weet dat het nergens op slaat.

Van iemand aankijken en precies weten dat we allebei hetzelfde denken.

Van lachen op momenten waarop het misschien eigenlijk niet hoort.

Misschien juist dan.

Daar denk ik niet vaak over na.

Logisch.

Niemand zit tijdens een goede lachbui te denken:

Wat fijn dat mijn zenuwstelsel momenteel adequaat gereguleerd is. Als je dat wel doet, is de lol waarschijnlijk snel voorbij.

Maar het valt me steeds vaker op dat er momenten zijn waarop C-PTSS simpelweg niet op de voorgrond staat.

Het is er misschien.

Ergens.

Maar het bepaalt niet wat er gebeurt.

Ik ben bezig.

Ik maak iets.

Ik schrijf.

Ik ben buiten.

Ik luister naar muziek.

Ik werk met mijn handen.

Ik ben bij een dier.

Ik drink koffie.

Ik voer een gesprek.

Ik doe iets waar ik plezier in heb.

En even ben ik niet bezig met mezelf begrijpen.

Ik leef gewoon.

Dat klinkt misschien als de normaalste zaak van de wereld.

Voor mij is het dat ook.

En precies daarom wil ik het opschrijven.

Want zodra je een boek schrijft over C-PTSS ontstaat er een gevaar.

Dat ieder hoofdstuk bewijs wordt van hoeveel invloed het op je leven heeft. Dat alles wat je doet uiteindelijk teruggebracht wordt naar trauma.

Waarom hou ik van stilte?

Trauma.

Waarom voel ik mensen goed aan?

Trauma.

Waarom ben ik zorgzaam?

Trauma.

Waarom wil ik alleen zijn?

Trauma.

Waarom hou ik van dieren?

Trauma.

Waarom drink ik mijn koffie zwart?

Geen idee, maar geef me vijf minuten en ik vind vast een jeugdverklaring.

Ergens moet het ophouden.

Ik ben gevormd door wat ik heb meegemaakt.

Daar hoef ik inmiddels niet meer omheen.

Maar gevormd is iets anders dan volledig verklaard.

Er zijn dingen aan mij die misschien mede door mijn verleden zijn ontstaan en toch gewoon van mij zijn geworden.

Mijn gevoeligheid.

Mijn behoefte aan stilte.

Mijn manier van kijken.

Mijn creativiteit.

Mijn humor. Mijn behoefte om iets te maken.

Mijn nieuwsgierigheid.

Mijn zachtheid.

Mijn koppigheid.

Die laatste zal ongetwijfeld volgens iemand ook therapeutisch verklaarbaar zijn.

Het zal wel.

Hij blijft.

Sinds ik meer over mezelf begrijp, ligt er soms een vergrootglas op mijn eigen gedrag.

Dat hebben we eerder in dit boek al gezien.

Maar er zit nog een andere kant aan.

Je kunt jezelf zo serieus gaan onderzoeken dat je vergeet jezelf gewoon mee te maken.

Dat wil ik niet.

Ik wil niet de rest van mijn leven tegenover mezelf zitten met een notitieblok.

Interessant, Micha. En wat voelde je precies toen je die bitterbal pakte?

Honger.

Ik voelde honger.

Soms is het antwoord werkelijk niet dieper.

Misschien heb ik daar behoefte aan.

Aan dingen die nergens voor hoeven te dienen.

Niet helen.

Niet verwerken.

Niet groeien. Niet bewust worden.

Niet loslaten.

Niet transformeren.

Gewoon leuk.

Ik merk hoe snel zelfs plezier tegenwoordig een functie kan krijgen.

Wandelen is goed voor je zenuwstelsel.

Muziek reguleert.

De natuur aardt.

Creativiteit helpt verwerken.

Dieren brengen je in het moment.

Allemaal prachtig.

Maar mag ik ook gewoon wandelen omdat ik buiten wil zijn?

Muziek luisteren omdat ik een nummer mooi vind?

Iets maken omdat ik zin heb om iets te maken?

Bij een dier zitten omdat ik daar graag ben?

Niet alles hoeft medicijn te zijn.

Sommige dingen mogen gewoon leven zijn.

Dat vind ik belangrijk.

Want herstel kan ongemerkt ook werk worden.

Je kunt bezig zijn met beter worden vanaf het moment dat je wakker wordt totdat je naar bed gaat.

Ademen.

Voelen. Grenzen bewaken.

Prikkels doseren.

Rust nemen.

Patronen herkennen.

Naar je lichaam luisteren.

Reflecteren.

Jezelf serieus nemen.

Heel gezond allemaal.

Ik word al moe als ik het opschrijf.

Er moet toch ergens een moment zijn waarop ik gewoon een zak chips mag opentrekken zonder dat het onderdeel is van mijn persoonlijke ontwikkeling.

Ik denk dat ik lang heb gezocht naar een versie van mezelf die uiteindelijk rustig zou zijn.

Een soort eindpunt.

Micha 2.0.

Volledig verwerkt.

Perfect in contact met zijn lichaam.

Grenzen helder.

Geen overmatige schuld.

Nooit getriggerd.

Intimiteit volledig ontspannen.

Boosheid keurig vertaald naar onderliggende behoeften.

Altijd aanwezig in het hier en nu.

Wat een verschrikkelijk vermoeiende man zou dat zijn.

Ik zou het nog geen middag met hem uithouden. ---

Misschien bestaat hij gelukkig niet.

Misschien is herstel helemaal niet het worden van een betere, rustigere, volledig uitgewerkte versie van mezelf.

Misschien blijft er gewoon een mens over.

Eentje die de ene dag iets begrijpt en de volgende dag precies in hetzelfde patroon stapt.

Die soms wijs uit de hoek komt en een uur later iets ongelooflijk stoms doet.

Die behoefte heeft aan stilte en vervolgens zelf herrie maakt.

Die zegt dat hij beter naar zijn lichaam wil luisteren en daarna toch weer te lang doorgaat.

Die een boek schrijft over C-PTSS en ondertussen zelf nog steeds probeert uit te zoeken hoe het allemaal werkt.

Dat vind ik eigenlijk een stuk geloofwaardiger.

Er is ook plezier dat ik anders ben gaan zien.

Niet groter.

Juist kleiner.

Een goed gesprek.

Zon op mijn gezicht.

Een hond die volkomen tevreden naast me ligt.

Een paard dat ontspant.

Een liedje dat precies op het goede moment binnenkomt.

Iets maken met mijn handen.

Schrijven en ineens een zin vinden waarvan ik denk:

Ja.

Dat. Een kop koffie wanneer ik daar werkelijk zin in heb.

Een onverwacht bericht.

Droge humor.

Stilte die niet zwaar is.

Niets wereldschokkends.

Misschien is dat precies waarom het telt.

Ik wil daar trouwens geen dankbaarheidslijstje van maken.

Dat je iedere avond drie dingen moet opschrijven waarvoor je dankbaar bent en dat het leven dan vanzelf lichter wordt.

Als dat voor iemand werkt: vooral doen.

Ik ken mezelf.

Na drie avonden schrijf ik:

1. koffie 2. koffie 3. niemand heeft vandaag gevraagd naar mijn dankbaarheidslijstje

Dus laten we het niet ingewikkelder maken dan nodig.

Wat ik probeer te zeggen, is dat mijn leven niet alleen bestaat uit datgene waar ik last van heb.

Dat lijkt een open deur.

Maar wanneer je veel bezig bent met begrijpen wat C-PTSS doet, kan die diagnose steeds meer ruimte krijgen.

Niet alleen in gesprekken.

Ook in je identiteit.

Ik heb C-PTSS. Dat is waar.

Maar de zin erna is niet:

Dus dit ben ik.

Ik ben ook een man van 51.

Ik ben iemand die liefheeft.

Iemand die soms moeilijk doet.

Iemand die maakt.

Schrijft.

Voelt.

Lacht.

Vloekt.

Twijfelt.

Zorgt.

Soms te veel.

Zich terugtrekt.

Weer tevoorschijn komt.

En af en toe gewoon ergens geen zin in heeft.

Ik ben een heleboel dingen tegelijk.

C-PTSS is daar één van.

Een belangrijke.

Maar niet de eigenaar van het pand.

Misschien is dat ook waarom ik de titel van dit boek steeds beter begrijp.

Ik en mijn C-PTSS. Niet:

Mijn C-PTSS en ik.

Dat verschil leek eerst misschien alleen een volgorde van woorden.

Inmiddels voelt het groter.

Ik eerst.

Niet omdat ik groter ben dan alles wat mij is overkomen.

Niet omdat ik het overwonnen heb.

Niet omdat ik er boven sta.

Maar omdat er zonder mij helemaal geen verhaal is.

C-PTSS is iets waarmee ik leef.

Ik ben niet iets waarmee C-PTSS leeft.

Dat betekent niet dat ik voortaan vrolijk door ieder hoofdstuk heen huppel.

Er zijn dagen waarop het zwaar is.

Dagen waarop vermoeidheid wint.

Waarop mijn hoofd niet stopt.

Waarop ik mezelf niet begrijp.

Waarop verbinding ingewikkeld is.

Waarop mijn lichaam reageert.

Waarop ik boos ben.

Waarop ik me schuldig voel.

Waarop ik alleen wil zijn.

Alles wat ik hiervoor geschreven heb blijft waar.

Maar dit is óók waar. Ik kan een kutdag hebben en 's avonds ergens om lachen.

Ik kan verdriet hebben en tegelijkertijd genieten van eten.

Ik kan gespannen zijn en toch iets moois zien.

Ik kan iemand missen en plezier hebben.

Ik kan C-PTSS hebben en een goede dag hebben zonder dat die goede dag een teken van herstel hoeft te zijn.

Misschien was het gewoon een goede dag.

Daar zit iets bevrijdends in.

Niet iedere goede dag hoeft vooruitgang te betekenen.

En niet iedere slechte dag betekent dat ik terugval.

Misschien moet ik sowieso iets minder van mijn leven als een grafiek bekijken.

Stijgende lijn: goed bezig, Micha.

Dalende lijn: o jee, we moeten iets verwerken.

Het leven beweegt.

Ik beweeg mee.

Soms soepel.

Soms alsof mijn gebruiksaanwijzing in het Duits is en ik alleen de helft gelezen heb.

Hoewel dat in mijn geval na zeventien jaar Duitsland eigenlijk een slecht voorbeeld is.

Maar je begrijpt wat ik bedoel.

Ik wil mezelf niet reduceren tot mijn moeilijkste momenten.

Dat heb ik misschien te lang gedaan.

Niet bewust.

Maar problemen vragen aandacht. Pijn vraagt aandacht.

Vermoeidheid vraagt aandacht.

Een trigger vraagt aandacht.

Rustige momenten doen dat niet.

Die lopen gewoon voorbij.

Misschien lijken ze daardoor kleiner dan ze zijn.

Een uur waarin ik gewoon bezig ben en nergens last van heb, komt niet met zwaailichten binnen.

Het kondigt zichzelf niet aan:

LET OP MICHA, JE BENT MOMENTEEL GEWOON AAN HET LEVEN.

Jammer eigenlijk.

Ik zou het misschien vaker opmerken.

Maar misschien hoeft zelfs dat niet.

Misschien hoef ik niet tijdens een fijn moment te constateren dat ik een fijn moment heb.

Dan maak ik er alweer een observatie van.

Misschien is leven soms juist dat ik het vergeet.

Dat ik niet bezig ben met gisteren.

Niet met morgen.

Niet met mijn zenuwstelsel.

Niet met C-PTSS.

Niet met wie ik geworden ben.

Niet met wie ik nog wil worden.

Dan is er geen proces. Geen diagnose.

Geen boek.

Zelfs Nova mag dan even haar mond houden.

En dan ben ik gewoon daar.

Met wat er op dat moment is.

Misschien lach ik.

Misschien werk ik.

Misschien zit ik buiten.

Misschien doe ik helemaal niets bijzonders.

En als iemand mij op zo'n moment zou vragen:

‘Wie ben jij?’

dan hoef ik misschien niet mijn geschiedenis uit te leggen.

Geen diagnose.

Geen proces.

Geen verhaal.

Dan is het antwoord verrassend eenvoudig.

Micha.

Gewoon Micha.

En soms is dat meer dan genoeg.

11

Had ik het maar eerder geweten

Soms denk ik:

Had ik dit maar eerder geweten.

Niet gisteren.

Niet vorig jaar.

Eerder.

Veel eerder.

Dat er een naam bestond voor wat er in mij gebeurde.

Dat sommige dingen die ik als karakter zag misschien ook bescherming waren.

Dat mijn lichaam niet zomaar moeilijk deed.

Dat vermoeidheid niet altijd luiheid was.

Dat alert zijn iets anders is dan gewoon goed opletten.

Dat jezelf aanpassen niet automatisch betekent dat je makkelijk in de omgang bent.

Dat een nee niet eerst door iemand anders goedgekeurd hoeft te worden.

Dat ik niet verantwoordelijk ben voor alles wat iemand anders voelt.

Dat liefde en verlangen niet hetzelfde zijn.

Dat boosheid soms onmacht is.

Dat alleen zijn rust kan zijn en soms verdwijnen.

Had ik dat allemaal maar eerder geweten.

Dan...

Ja.

Dan wat?

Daar begint een gevaarlijk spelletje.

Want mijn hoofd kan moeiteloos een tweede leven voor mij schrijven. Een alternatieve Micha.

Eentje die op zijn twintigste al precies begreep wat er in hem gebeurde.

Die grenzen stelde.

Zichzelf serieus nam.

Niet overal verantwoordelijkheid voor voelde.

Op tijd stopte.

De juiste keuzes maakte.

Gezonde relaties aanging.

Nooit te lang bleef waar hij niet gelukkig was.

Niet instortte.

Niet jarenlang dacht dat bepaalde dingen gewoon bij hem hoorden.

Een prachtig mens.

Bloedirritant waarschijnlijk.

Maar prachtig.

Ik kan hem niet kennen.

Die andere Micha.

Hij heeft nooit bestaan.

Toch kan ik soms om hem rouwen.

Dat vind ik een vreemd soort verdriet.

Rouwen om iemand die ik nooit ben geweest.

Om mogelijkheden waarvan ik niet eens weet of ze werkelijk mogelijkheden waren.

Want het is makkelijk om vanaf mijn 51ste terug te kijken en te denken:

Als ik toen had geweten wat ik nu weet... Natuurlijk.

Maar ik wist het niet.

Dat is nogal een essentieel detail.

Ik had toen niet de woorden die ik nu heb.

Niet de inzichten.

Niet de afstand.

Niet de ervaringen.

Ik keek met de ogen die ik toen had.

Ik reageerde vanuit wat ik toen kende.

Dat betekent niet dat iedere keuze onvermijdelijk was.

Ik wil mijn hele levensgeschiedenis niet achteraf veranderen in:

Ik kon er niets aan doen.

Dat zou niet eerlijk zijn.

Ik heb keuzes gemaakt.

Goede.

Slechte.

En een behoorlijk aantal uit de categorie:

Nou Micha, dat was achteraf misschien niet je briljantste ingeving.

Ik was erbij.

Het was mijn leven.

Maar ik begrijp nu beter van waaruit sommige keuzes ontstonden.

En soms doet dat pijn.

--- Want begrijpen brengt niet alleen opluchting.

Dat wordt niet altijd verteld.

We praten graag over inzicht alsof er daarna licht door de wolken breekt.

Eindelijk begrijp je jezelf.

Mooi.

Bevrijdend.

Helend.

En dat kan het zijn.

Maar inzicht kan ook genadeloos zijn.

Omdat je ineens terugkijkt en dingen ziet die je toen niet zag.

Patronen.

Aanpassingen.

Angst.

Loyaliteit.

Grenzen die er nauwelijks waren.

Momenten waarop je doorging terwijl alles in je eigenlijk wilde stoppen.

Situaties waarin je jezelf kleiner maakte.

Keuzes waarvan je nu begrijpt waarom je ze maakte.

En dan kun je niet terug.

Dat is misschien het gemeenste.

Je krijgt de uitleg nadat het examen al is geweest.

Soms vraag ik me af hoe mijn leven eruit had gezien wanneer iemand veel eerder had gezien wat er werkelijk speelde.

Niet alleen naar gedrag had gekeken. Niet alleen naar functioneren.

Maar naar wat eronder zat.

Wat als ik eerder had begrepen waarom ik zo reageerde?

Wat als ik eerder had geleerd naar mijn lichaam te luisteren?

Wat als ik eerder had geweten dat voortdurend sterk zijn niet hetzelfde is als gezond zijn?

Wat als.

Twee kleine woorden waarmee je een complete middag kunt verpesten.

Want er komt geen antwoord.

Misschien was mijn leven totaal anders gelopen.

Misschien nauwelijks.

Misschien had ik dezelfde fouten gemaakt met betere psychologische woordenschat.

Ook een mogelijkheid.

We overschatten achteraf soms hoeveel inzicht ons op het moment zelf geholpen zou hebben.

Ik weet inmiddels behoorlijk veel over mezelf en presteer het nog steeds om gedrag te vertonen waarvan ik achteraf denk:

Serieus? We hadden hier toch een heel hoofdstuk over geschreven?

Kennis is geen afstandsbediening.

Jammer genoeg.

Maar onder die wat als-vragen zit soms werkelijk verdriet.

Dat wil ik niet weglachen.

Er zijn jaren geweest waarin ik mezelf niet begreep.

Jaren waarin ik dacht dat ik gewoon harder moest proberen. Sterker moest zijn.

Door moest gaan.

Niet zeuren.

Aanpassen.

Volhouden.

En wanneer ik daar nu naar kijk, voel ik soms mededogen met die man.

Dat woord gebruik ik niet vaak voor mezelf.

Mededogen.

Het klinkt bijna alsof ik mezelf zielig moet vinden.

Dat bedoel ik niet.

Ik vind mezelf niet zielig.

Maar ik kan inmiddels wel naar eerdere versies van mezelf kijken en denken:

Jezus jongen.

Je had werkelijk geen idee.

Misschien had ik mezelf toen iets minder hard beoordeeld als ik had geweten wat ik nu weet.

Misschien niet.

Ik was behoorlijk goed in streng zijn voor mezelf.

Ook daar had ik talent voor.

Maar er zijn momenten waarop ik wou dat ik even naast die jongere Micha kon zitten.

Niet om hem alles uit te leggen.

Waarschijnlijk zou hij me aankijken alsof ik niet helemaal goed bij mijn hoofd was.

Een man van 51 die begint over zenuwstelsels, triggers en lichaamsbewustzijn.

Ja hoor. Bedankt. Ik moet morgen gewoon werken.
Misschien zou ik daarom helemaal niets uitleggen.

Misschien alleen zeggen:

Je hoeft niet alles te dragen.

En waarschijnlijk zou hij het toch doen.

Dat is het moeilijke aan terugkijken.

Ik kan hem niet redden.

Ik kan niets veranderen.

Ik kan geen grens alsnog stellen.

Geen gesprek opnieuw voeren.

Geen andere afslag nemen.

Geen jaren terughalen.

Ik kan niet voorkomen dat hij uitgeput raakt.

Ik kan hem niet eerder laten begrijpen wat hij pas veel later zal begrijpen.

Ik kan alleen naar hem kijken vanuit hier.

En accepteren dat hij mij hier heeft gebracht.

Niet op een mooie, voorbestemde manier.

Ik geloof niet dat alles moest gebeuren om mij te maken tot wie ik ben.

Sommige dingen hadden gewoon niet hoeven gebeuren.

Punt.

Ik hoef mijn verleden niet dankbaar te zijn om mijn heden te mogen waarderen.

Dat vind ik belangrijk.

Er bestaat een soort verleiding om achteraf betekenis te geven aan pijn. Het heeft me gemaakt tot wie ik ben.

Dat is waar.

Maar het wordt soms uitgesproken alsof daarmee alles een functie krijgt.

Alsof verdriet nodig was.

Alsof verlies een les was.

Alsof trauma uiteindelijk onderdeel van een groter plan bleek.

Daar kan ik weinig mee.

Misschien ben ik door bepaalde ervaringen gevoeliger geworden.

Misschien begrijp ik mensen daardoor beter.

Misschien kan ik woorden geven aan dingen die ik anders nooit had gezien.

Mooi.

Maar als ik mocht kiezen tussen die eigenschappen en sommige dingen nooit meemaken?

Dan weet ik het wel.

Ik hoef mijn littekens niet mooi te vinden om te erkennen dat ze bij mij horen.

Misschien geldt dat ook voor de jaren die achter me liggen.

Ik hoef niet te zeggen dat alles ergens goed voor is geweest.

Ik hoef ook niet te doen alsof alles verloren tijd was.

Want dat zou net zo oneerlijk zijn.

Ik heb in die jaren ook geleefd.

Gelachen.

Liefgehad.

Gewerkt.

Dingen gemaakt. Mensen ontmoet.

Afscheid genomen.

Opnieuw begonnen.

Fouten gemaakt.

Goede herinneringen verzameld.

Slechte ook.

Ik was niet vijftig jaar aan het wachten tot ik mezelf eindelijk begreep.

Ik was er al die tijd.

Ook zonder uitleg.

Misschien raakt dat aan wat ik in het vorige hoofdstuk schreef.

Gewoon Micha.

Die bestond toen ook.

Ik zag hem alleen niet altijd.

En misschien moet ik oppassen dat ik mijn verleden nu niet volledig inkleur met de kennis van vandaag.

Alsof overal C-PTSS zat.

Alsof iedere keuze daardoor bepaald werd.

Alsof ieder moeilijk moment een symptoom was.

Dat zou de man die ik toen was tekortdoen.

Hij was meer dan wat hij nog niet begreep.

Net zoals ik nu meer ben dan wat ik inmiddels wel begrijp.

Toch blijft er rouw. Daar wil ik niet omheen schrijven.

Rouw om tijd.

Om wat niet is geweest.

Om dingen die anders hadden kunnen lopen.

Om delen van mezelf waarvoor ik jarenlang geen woorden had.

Misschien ook om de gedachte dat ik nu pas begin te begrijpen hoe diep sommige dingen zitten.

Op 51.

Dat kan soms voelen alsof ik laat ben.

Alsof iedereen al binnen is en ik nog op het perron sta met een kaartje voor een trein die twintig jaar geleden vertrok.

Maar naar welke bestemming?

Dat weet ik niet eens.

Misschien bestaat er helemaal geen leeftijd waarop je jezelf af moet hebben.

Dat zou een vreemde regel zijn.

Alsof je op je dertigste een formulier krijgt:

Gefeliciteerd. Uw persoonlijkheid is nu voltooid. Wijzigingen zijn niet meer mogelijk.

Gelukkig niet.

Ik ben 51.

Dat betekent niet dat ik te laat ben.

Het betekent ook niet automatisch dat ik precies op tijd ben.

Dat soort zinnen klinken prachtig op tegeltjes.

Misschien was ik liever eerder geweest.

Dat mag ik ook gewoon zeggen. ---

Ik had dit liever eerder geweten.

Echt.

Ik had mezelf eerder willen begrijpen.

Ik had eerder willen weten waarom sommige dingen mij zoveel energie kostten.

Waarom ik reageerde zoals ik reageerde.

Waarom mijn lichaam soms iets anders zei dan mijn hoofd.

Waarom nabijheid ingewikkeld kon worden.

Waarom schuld zo snel verscheen.

Waarom alleen zijn zo prettig voelde.

Waarom ik soms boos werd terwijl er onder die boosheid iets heel anders zat.

Ik had mezelf die jaren graag gegund.

Dat is de waarheid.

Maar hier komt het stuk waar ik voorzichtig mee wil zijn.

Want als ik te lang rouw om de tijd die ik niet terugkrijg, kan ik precies hetzelfde opnieuw doen.

Dan zit ik op mijn 61ste misschien terug te kijken naar de Micha van 51 en denk ik:

Waarom heb je die tien jaar in godsnaam besteed aan treuren over de dertig jaar daarvoor?

Dat zou wel heel efficiënt zonde van mijn tijd zijn.

Dus ik probeer twee dingen tegelijk vast te houden.

Ik mag verdriet hebben om wat ik eerder had willen weten.

En ik ben hier.

Nu. Niet als troostprijs.

Niet als:

Ach joh, je hebt nog genoeg jaren.

Niemand weet hoeveel jaren hij heeft.

Ik ook niet.

Maar vandaag is er.

En vandaag weet ik dingen die ik toen niet wist.

Niet alles.

Godzijdank niet.

Een mens moet iets te ontdekken houden.

Misschien is dat uiteindelijk wat ik met mijn verleden kan doen.

Niet herschrijven.

Niet goedpraten.

Niet verheffen tot levensles.

Niet blijven berekenen hoeveel anders alles had kunnen zijn.

Alleen erkennen:

dit is wat er geweest is.

Dit is wat het met mij heeft gedaan.

Dit is wat ik nu begrijp.

En dit is de man die hieruit tevoorschijn is gekomen.

Niet onbeschadigd.

Niet voltooid.

Niet verlicht. Gewoon 51.

Met hopelijk nog genoeg tijd om af en toe iets nieuws over zichzelf te ontdekken en vervolgens te denken:

Godverdomme. Dat had ik ook wel wat eerder mogen weten.

Ik kan de Micha van toen niets meer leren.

Hij hoort mij niet.

Maar misschien kan ik iets anders doen.

Ik kan stoppen met hem beoordelen met de kennis die hij toen niet had.

Dat voelt eerlijker.

En misschien kan ik hem eindelijk iets geven wat ik hem jarenlang nauwelijks gegeven heb.

Geen oplossing.

Geen analyse.

Geen diagnose.

Gewoon een beetje zachtheid.

Niet omdat hij alles goed heeft gedaan.

Maar omdat hij het deed met wat hij toen had.

En wanneer ik dan weer denk:

Had ik het maar eerder geweten...

wil ik die zin niet meer wegduwen.

Ik wil hem afmaken.

Ja.

Dat had ik ook gewild.

En daarna terugkomen naar de enige Micha voor wie ik vandaag nog iets kan betekenen. Deze.

12

Weten is nog geen kunnen

Ik weet inmiddels behoorlijk veel over mezelf.

Dat is soms heel handig.

En soms geen reet.

Ik weet dat ik alert ben op veranderingen in sfeer.

Ik weet dat mijn lichaam sneller kan reageren dan mijn hoofd.

Ik weet dat ik me kan terugtrekken wanneer iets te dichtbij komt.

Ik weet dat boosheid bij mij uit onmacht kan ontstaan.

Ik weet dat schuldgevoel niet automatisch betekent dat ik schuldig ben.

Ik weet dat ik stilte nodig heb.

Ik weet dat mijn behoefte aan alleen zijn niet altijd hetzelfde betekent.

Ik weet dat mijn nee niet eerst goedgekeurd hoeft te worden.

Ik weet dat ik niet verantwoordelijk ben voor alles wat een ander voelt.

Kijk mij eens.

Een wandelende samenvatting van mijn eigen boek.

En dan gebeurt er iets.

Een blik.

Een opmerking.

Een verandering in een stem. Een gevoel van druk.

Iets wat niet loopt zoals ik verwacht.

En weg is professor Micha.

Dat vind ik misschien wel een van de frustrerendste dingen sinds ik mezelf beter begrijp.

Ik herken steeds meer.

Maar herkennen betekent niet dat ik het kan stoppen.

Soms gebeurt er iets en ergens in mij weet ik zelfs:

Dit ken je.

Je weet wat hier gebeurt.

Niet meteen reageren.

En vervolgens reageer ik.

Geweldig.

Blijkbaar zat er bij de diagnose geen afstandsbediening.

Vroeger kon ik achteraf denken:

Wat gebeurde daar nou?

Nu weet ik het soms terwijl het gebeurt.

Dat klinkt als vooruitgang.

En misschien is het dat ook.

Maar het kan behoorlijk irritant zijn.

Want onbewust gedrag heeft tenminste nog het voordeel dat je niet hoeft toe te kijken.

Bewust gedrag dat je toch niet onmiddellijk kunt veranderen is alsof je op de passagiersstoel van jezelf zit.

Je ziet de afslag. Je weet dat je hem niet moet nemen.

En dan hoor je jezelf zeggen:

‘Hier rechts.’

Daar kan ik streng van worden.

Want als ik het weet, moet ik het toch anders kunnen doen?

Dat lijkt logisch.

Als ik begrijp dat mijn reactie groter is dan het moment, waarom kan ik dan niet gewoon rustig blijven?

Als ik weet dat iemand mij niet afwijst, waarom voelt afstand dan soms toch zo?

Als ik weet dat mijn schuldgevoel niet automatisch terecht is, waarom voel ik het dan nog?

Als ik begrijp dat mijn boosheid uit onmacht komt, waarom kan ik dan niet vóór de boosheid zeggen:

Ik voel me machteloos en ik heb je nodig?

Nou?

We hebben er inmiddels hele hoofdstukken over geschreven.

Doe er dan wat mee.

Dat is een harde manier om naar mezelf te kijken.

En eerlijk gezegd ook een beetje dom.

Want kennis verandert niet automatisch wat jarenlang is ingesleten.

Ik kan precies weten hoe een automatische reactie werkt en hem toch hebben.

Mijn lichaam leest mijn boek niet.

Het heeft hoofdstuk 3 niet gemarkeerd.

Het denkt niet: O ja, Micha heeft inmiddels inzicht. Alarmprocedure geannuleerd.

Was het maar zo.

Ik denk dat ik lang een verkeerd beeld van bewustwording heb gehad.

Alsof inzicht een soort schakelaar was.

Je ontdekt waarom je iets doet.

Klik.

Vanaf nu doe je het anders.

In werkelijkheid lijkt het meer op licht aandoen in een kamer waar je al jaren tegen dezelfde tafel aanloopt.

Je ziet de tafel nu.

Dat helpt.

Maar blijkbaar kun je er nog steeds met je scheenbeen tegenaan lopen.

En dan doet het extra pijn omdat je denkt:

Godverdomme, ik zag hem toch staan.

Misschien is dat precies waar ik nu zit.

Ik zie meer.

Veel meer.

En daardoor zie ik ook vaker wanneer het me niet lukt.

Dat kan voelen alsof ik achteruitga.

Vroeger dacht ik misschien één keer per week:

Wat is er toch met mij?

Nu kan ik drie keer op een dag denken: Ah ja. Daar is hij weer.

Alertheid.

Aanpassen.

Terugtrekken.

Schuld.

Onmacht.

Controle.

Mijn eigen greatest hits.

Toch is er iets veranderd.

Niet altijd mijn eerste reactie.

Soms wel wat er daarna gebeurt.

Dat verschil is klein genoeg om makkelijk over het hoofd te zien.

Misschien reageer ik nog steeds scherp.

Maar ik herken sneller dat er iets onder zit.

Misschien trek ik me terug.

Maar ik blijf niet meer automatisch even lang weg.

Misschien voel ik schuld.

Maar ik verander mijn nee niet altijd meer in een ja.

Misschien begint mijn hoofd een verhaal te schrijven.

Maar ergens verschijnt soms een tweede stem:

Weet je dit zeker?

Dat zijn geen spectaculaire overwinningen.

Niemand gaat ervoor klappen. Er komt geen diploma.

Maar misschien zit verandering juist daar.

Niet in nooit meer reageren.

Maar in eerder terugkomen.

Dat woord vind ik mooi.

Terugkomen.

Niet genezen.

Niet oplossen.

Terugkomen.

Bij mezelf.

Bij het moment.

Bij degene tegenover mij.

Bij wat er werkelijk gebeurt.

Soms duurt dat een paar minuten.

Soms uren.

Soms langer.

En soms kom ik pas terug wanneer de schade al is aangericht.

Ook dat gebeurt.

Dan kan ik niet zeggen:

Maar ik heb het nu begrepen, dus klaar.

De ander heeft misschien iets meegemaakt met mij.

Een scherpe reactie.

Afstand. Boosheid.

Stilte.

Mijn inzicht achteraf wist dat niet uit.

Daar komt verantwoordelijkheid weer om de hoek kijken.

Die man duikt ook overal op.

Misschien is verantwoordelijkheid tegenwoordig voor mij iets anders dan vroeger.

Vroeger betekende verantwoordelijkheid vaak dragen.

Oplossen.

Zorgen.

Doorgaan.

Nu probeer ik het meer te zien als:

kijken naar wat van mij is.

Niet alles.

Wel mijn deel.

Als ik iets zeg wat pijn doet, is dat van mij.

Als ik me terugtrek zonder iets te zeggen, kan dat gevolgen hebben.

Als ik mijn angst als waarheid presenteer, kan dat een ander raken.

Als ik vanuit onmacht boos word, blijft mijn gedrag mijn verantwoordelijkheid.

C-PTSS verklaart veel.

Maar het ruimt achteraf mijn rommel niet op.

Dat moet ik soms zelf doen.

Dat klinkt streng. Maar vreemd genoeg voelt het minder streng dan vroeger.

Omdat verantwoordelijkheid iets anders is dan schuld.

Schuld zegt:

Je bent fout.

Verantwoordelijkheid zegt:

Dit was van jou. Wat ga je ermee doen?

Daar kan ik iets mee.

Soms is het antwoord sorry zeggen.

Soms uitleggen.

Soms luisteren.

Soms erkennen dat de ander iets anders heeft ervaren dan ik.

Soms niets oplossen omdat er niets meer op te lossen valt.

En soms gewoon toegeven:

Ja. Dat deed ik. Dat was niet oké.

Zonder er onmiddellijk een voetnoot met mijn volledige jeugdgeschiedenis achter te zetten.

Ik wil ook oppassen voor een ander gevaar.

Dat bewustwording een nieuwe vorm van controle wordt.

Dat ik mezelf voortdurend probeer te betrappen vóórdat ik iets verkeerd doe.

Ben ik nu getriggerd?

Is dit oud?

Is dit van mij?

Is dit een grens?

Ben ik aan het vermijden? Is dit intuïtie of hyperalertheid?

Is dit behoefte aan rust of trek ik me terug?

Jezus.

Soms wil ik gewoon een boterham smeren.

Ik hoef niet ieder moment volledig bewust te leven.

Dat klinkt misschien vreemd in een boek als dit.

Maar volgens mij zou ik gek worden.

Er mag ook automatisme zijn.

Gewoonte.

Gedachteloosheid.

Een dag waarop ik niet aan mezelf werk.

Een gesprek waarin ik niet tegelijkertijd mijn eigen gedrag analyseer.

Een moment waarop ik iets doe en pas veel later denk:

O ja.

Misschien is gezond leven niet hetzelfde als permanent zelfbewust zijn.

Misschien mag ik mezelf ook af en toe met rust laten.

Er zit bovendien een risico in al die kennis.

Ik kan psychologische taal gebruiken om mezelf te verstoppen.

Dat klinkt tegenstrijdig.

Maar ik kan zeggen:

‘Dit komt door mijn zenuwstelsel.’

‘Dat is een traumareactie.’ ‘Ik werd getriggerd.’

‘Ik zat buiten mijn window.’

Allemaal woorden die iets kunnen verklaren.

En soms zijn ze waar.

Maar ik kan er ook achter verdwijnen.

Want:

‘Ik was bang.’

is iets anders.

‘Ik voelde me afgewezen.’

‘Ik schaamde me.’

‘Ik had je nodig.’

‘Ik voelde me klein.’

‘Ik wist niet wat ik moest doen.’

Die woorden zijn minder professioneel.

En een stuk naakter.

Misschien is dat wel de volgende stap voor mij.

Niet nóg meer begrijpen.

Maar eenvoudiger durven zeggen wat er gebeurt.

Ik hoef niet altijd uit te leggen welk mechanisme er actief is.

Soms is:

Dit doet pijn.

genoeg.

Of: Ik weet het even niet.

Dat laatste vind ik nog steeds lastig.

Kennis geeft houvast.

Niet weten voelt kwetsbaar.

Maar misschien hoef ik niet overal deskundige van mezelf in te worden.

Ik ben degene die het leeft.

Dat is al een behoorlijk drukke baan.

Er zijn momenten waarop ik wou dat iemand mij gewoon kon vertellen hoe lang dit duurt.

Wanneer wordt inzicht gedrag?

Wanneer wordt een nieuwe keuze vanzelfsprekend?

Wanneer hoef ik niet meer bewust te denken:

Blijf even hier.

Vraag eerst.

Vul niet in.

Zeg wat je nodig hebt.

Wanneer gebeurt dat vanzelf?

Geen idee.

Misschien nooit helemaal.

Dat is niet het antwoord waarop je hoopt wanneer je aan jezelf werkt.

Maar ik geloof steeds minder in een eindstation.

Misschien wordt iets gewoon langzaam minder moeilijk.

Een reactie iets minder groot. Een stilte iets minder lang.

Een nee iets minder beladen.

Een gesprek iets eerder hervat.

Een trigger iets sneller herkend.

Een fout iets sneller toegegeven.

Een grens iets eerder gevoeld.

Niet weg.

Anders.

Dat is minder indrukwekkend dan transformatie.

Maar waarschijnlijk een stuk echter.

En soms verandert er helemaal niets.

Ook dat wil ik opschrijven.

Soms weet ik precies wat er gebeurt en lukt het me alsnog niet.

Dan reageer ik zoals ik niet wilde reageren.

Dan trek ik me terug.

Dan word ik boos.

Dan maak ik iets groter.

Dan ben ik achteraf teleurgesteld in mezelf.

Ik wil daar niet iedere keer een wijze conclusie van maken.

Soms baal ik gewoon.

Soms denk ik:

Kut.

Meer niet. De volgende dag probeer ik het opnieuw.

Misschien is dat uiteindelijk wat kunnen is.

Niet dat ik alles wat ik weet perfect uitvoer.

Niet dat mijn reacties verdwijnen.

Niet dat ik op een ochtend wakker word als de emotioneel meest uitgebalanceerde man van Wageningen.

De concurrentie is waarschijnlijk stevig.

Ik waag me er niet aan.

Misschien is kunnen dat ik steeds vaker een keuze zie waar vroeger alleen een reactie zat.

En dat ik die keuze soms maak.

Niet altijd.

Soms.

Dat woord klinkt klein.

Maar vergeleken met nooit is soms behoorlijk veel.

Ik weet meer dan vroeger.

Ik kan ook meer dan vroeger.

Alleen lopen die twee niet gelijk op.

Mijn begrip is soms kilometers verder dan mijn vermogen om ernaar te handelen.

Daar zit frustratie.

Schaamte soms.

Maar misschien mag daar ook geduld zitten.

Niet het soort geduld waarbij ik achteroverleun en zeg:

Zo ben ik nou eenmaal. Dat hoofdstuk hebben we gehad.

Geduld terwijl ik verantwoordelijkheid blijf nemen.

Dat is iets anders.

Ik hoef mezelf niet vrij te pleiten.

Ik hoef mezelf ook niet iedere keer te veroordelen.

Misschien mag ik gewoon constateren:

Ik zag het.

Ik kon het nog niet.

Of:

Ik zag het te laat.

Of soms:

Ik zag het.

En deze keer lukte het wel.

Geen trompetten.

Geen medaille.

Gewoon even onthouden.

Want mijn hoofd is opvallend goed in het verzamelen van bewijs voor alles wat nog niet lukt.

Misschien mag ik ook registreren wat wél verandert.

En terwijl ik dit schrijf, weet ik dat ik waarschijnlijk binnenkort weer iets ga doen waarvan ik achteraf denk:

Werkelijk, Micha?

Dat is bijna geruststellend. Blijkbaar ben ik nog steeds gewoon mens.

Met kennis.

Met patronen.

Met verantwoordelijkheid.

Met C-PTSS.

En met momenten waarop al die prachtige inzichten even nergens te bekennen zijn.

Dan begin ik opnieuw.

Niet vanaf nul.

Vanaf waar ik ben.

Want weten is nog geen kunnen.

Maar misschien is weten soms wel het moment waarop er voor het eerst iets anders mogelijk wordt.

13

Als je mij echt zou kennen

Er zijn dingen waar ik makkelijk over praat.

En er zijn dingen waar ik heel goed over kan praten zonder werkelijk iets te vertellen.

Dat verschil heb ik pas laat leren herkennen.

Ik kan uitleggen.

Analyseren.

Verbanden leggen.

Vertellen waar iets vandaan komt.

Ik kan woorden geven aan C-PTSS, patronen, reacties en gedrag.

Daar kan ik inmiddels een aardig gesprek mee vullen. Maar soms zit er onder al die woorden één gedachte die veel moeilijker uit te spreken is.

Wat zou je van mij vinden als je mij echt kende?

Dat is geen vraag waarop ik een logisch antwoord zoek.

Want logisch weet ik best dat niemand mij volledig kent.

Ik ken mezelf niet eens volledig.

Succes ermee.

Maar daar gaat het niet om.

Het gaat om het gevoel dat er delen van mij bestaan die ik liever eerst even keur voordat iemand anders ze te zien krijgt.

Boosheid.

Onzekerheid.

Behoefte.

Afstand.

Mijn gebrek aan behoefte.

Mijn gedachten.

Mijn reacties.

De momenten waarop ik helemaal niet die rustige, begripvolle man ben die ik graag zou willen zijn.

De Micha waarvan ik achteraf denk:

Ja... die had ik liever even niet in de etalage gezet.

Dat is schaamte.

Tenminste, zoals ik haar ervaar.

Ze komt niet altijd met rode wangen en naar de grond kijken. Soms is ze veel subtieler.

Ze maakt een grap.

Ze verandert van onderwerp.

Ze zegt:

‘Laat maar.’

Ze legt iets heel zorgvuldig uit, zodat niemand merkt hoeveel pijn het eigenlijk doet.

Ze zorgt dat ik sterk overkom terwijl ik me vanbinnen helemaal niet sterk voel.

En soms zorgt ze ervoor dat ik iets gewoon niet vertel.

Niet omdat het geheim moet blijven.

Maar omdat ik niet weet wat er gebeurt wanneer iemand het weet.

Schuld ken ik inmiddels beter.

Schuld heeft meestal een gebeurtenis nodig.

Ik deed iets.

Ik zei iets.

Ik liet iets na.

Daar kan ik naar kijken.

Was het van mij?

Heb ik iemand pijn gedaan?

Moet ik verantwoordelijkheid nemen?

Kan ik iets herstellen?

Schaamte heeft veel minder bewijs nodig.

Die kan gewoon binnenkomen, op een stoel gaan zitten en zeggen:

Er is iets mis met jou. En dan ook nog verwachten dat ik koffie zet.

Het vervelende is dat schaamte zich graag vermomt als waarheid.

Ze zegt niet:

Misschien ben je bang dat iemand je afwijst.

Nee.

Ze zegt:

Als iemand dit van jou weet, verandert er iets.

Dan kijken ze anders naar je.

Dan zien ze wie je werkelijk bent.

Alsof er ergens diep in mij een geheime Micha woont die uiteindelijk ontmaskerd zal worden.

Ik heb geen idee wat die man allemaal uitgespookt heeft.

Maar blijkbaar moeten we hem koste wat kost verborgen houden.

Misschien is dat waarom sommige dingen zo moeilijk zijn om hardop te zeggen.

Niet omdat ik de woorden niet heb.

Maar omdat woorden iets zichtbaar maken.

Zolang iets alleen in mij zit, heb ik er controle over.

Zodra ik het uitspreek, ligt het tussen mij en iemand anders.

Dan kan ik niet meer bepalen wat diegene ermee doet.

Die kan het begrijpen.

Verkeerd begrijpen.

Bagatelliseren.

Ervan schrikken. Het onthouden.

Of precies datgene doen waar ik bang voor ben:

mij anders bekijken.

Ik denk dat gezien willen worden en bang zijn om gezien te worden verrassend dicht bij elkaar kunnen liggen.

Dat klinkt tegenstrijdig.

Welkom in mijn hoofd.

Ik wil dat iemand begrijpt wat er in mij gebeurt.

Maar wanneer ik werkelijk moet laten zien wat er in mij gebeurt, kan ik ineens de neiging krijgen de gordijnen dicht te trekken.

Zie mij.

Maar niet dat stuk.

Begrijp mij.

Maar stel alsjeblieft niet precies die vraag.

Kom dichtbij.

Ho.

Niet zó dichtbij.

Misschien is dat ook waarom schrijven soms makkelijker is dan praten.

Papier kijkt niet terug.

Een scherm trekt geen wenkbrauw op.

Een zin onderbreekt me niet.

Ik kan stoppen.

Wissen. Opnieuw beginnen.

Ik kan tien minuten naar één woord kijken voordat ik besluit of het er werkelijk mag staan.

In een gesprek heb je die luxe niet altijd.

Daar is ineens stilte.

Een gezicht.

Een reactie.

En soms voel ik tijdens het vertellen al de behoefte om mijn eigen woorden terug te halen.

Laat maar. Vergeet wat ik zei.

Alsof kwetsbaarheid een berichtje is dat je nog snel voor iedereen kunt verwijderen.

Dit boek maakt dat ingewikkeld.

Want ik schrijf dingen op waarvan ik jarenlang niet eens wist hoe ik ze moest zeggen.

Over boosheid.

Over onmacht.

Over intimiteit.

Over mijn lichaam.

Over schuld.

Over afstand.

Over niet begrepen worden.

En iedere keer wanneer zo'n hoofdstuk af is, gebeurt er iets vreemds.

Eerst voel ik:

Ja. Dit klopt.

En daarna:

O, kut. Dit gaat iemand lezen. ---

Dat tweede hoort blijkbaar ook bij eerlijk schrijven.

Ik kan moeilijk een boek schrijven dat Ik en mijn C-PTSS heet en vervolgens alleen de delen van mezelf laten zien waarvan ik zeker weet dat iedereen ze sympathiek vindt.

Dan wordt het een brochure.

Met een mooie foto op de voorkant.

Micha kijkt betekenisvol uit over een meer.

Binnenin staat dat hij veel heeft geleerd.

Achterop een zonsondergang.

Klaar.

Dat boek bestaat al duizend keer.

Dit moet het mijne zijn.

En dan zullen er dus dingen in staan waarbij ik me afvraag of ik ze werkelijk wil laten lezen.

Hoofdstuk 5 was zo'n moment.

Intimiteit.

Mijn soms geringe seksuele behoefte, terwijl opwinding en verlangen naar nabijheid niet altijd samenvallen.

De verwarring wanneer mijn verlangen verandert en mijn hoofd het overneemt.

Dat op papier zien staan deed iets met me.

Niet omdat het niet waar was.

Juist omdat het waar was.

Iets wat in mij bestond, stond ineens buiten mij.

In zwarte letters.

Geen ontsnappen meer aan. En tegelijkertijd gebeurde er iets anders.

Er stond niets verschrikkelijks.

Geen bekentenis.

Geen duister geheim.

Gewoon mijn werkelijkheid.

Waarom voelde het dan zo groot om die te laten bestaan?

Misschien omdat schaamte niet vraagt of iets verkeerd is.

Ze vraagt of het afwijzing kan opleveren.

Dat is iets anders.

Ik kan rationeel weten dat er niets mis is met weinig behoefte aan seks.

Dat vermoeidheid geen karakterfout is.

Dat behoefte aan rust niet betekent dat ik ongezellig ben.

Dat bang zijn niet betekent dat ik zwak ben.

Dat ik niet altijd sterk hoef te zijn.

Dat ik soms iemand nodig mag hebben.

Allemaal keurig.

Maar rationele toestemming en werkelijk durven laten zien wie je bent, wonen blijkbaar niet altijd in hetzelfde huis.

Er zit ook iets mannelijks in waar ik zelf mee worstel.

Niet in de zin dat iedere man hetzelfde is.

Dat zou onzin zijn.

Maar wel in wat ik zelf lang vond dat een man hoorde te zijn.

Sterk. Zelfstandig.

Oplossingsgericht.

Niet te moeilijk.

Doorgaan.

Beschermen.

Dragen.

En vooral niet te lang blijven hangen in wat hij voelt.

Ik heb jarenlang dingen kunnen dragen waar ik achteraf van denk:

Hoe dan?

Maar zeggen:

‘Ik kan dit even niet.’

Dat kon soms veel moeilijker zijn.

Gek eigenlijk.

Een hoop ellende aankunnen voelde minder kwetsbaar dan toegeven dat iets te veel was.

Misschien schaam ik me soms niet eens voor mijn zwakte.

Misschien schaam ik me ervoor dat ik überhaupt iets nodig heb.

Dat vind ik een confronterende zin.

Want ik wil graag iemand zijn die kan geven.

Helpen.

Luisteren.

Er zijn.

Daar voel ik me vertrouwd mee.

Maar zelf zeggen: Ik heb jou nodig.

Dat is andere koek.

Dan kan de ander namelijk ook nee zeggen.

Of het niet begrijpen.

Of niet kunnen geven wat ik nodig heb.

En ineens staat er iets van mij buiten de deur zonder jas.

Dus kan het veiliger voelen om niets te vragen.

En daarna pijn te voelen omdat ik niet krijg wat ik nooit heb gevraagd.

Ja.

Daar zit een zekere genialiteit in.

Mijn complimenten aan het systeem.

Maar schaamte zit niet alleen in grote dingen.

Soms zit ze in een reactie die ik achteraf kinderachtig vind.

In jaloers zijn.

In onzeker zijn.

In behoefte aan bevestiging.

In ergens door geraakt worden waarvan ik vind dat ik er op mijn leeftijd toch onderhand boven zou moeten staan.

Kom op Micha, je bent 51.

Alsof leeftijd automatisch alle kwetsbaarheid uit een mens trekt.

Blijkbaar heb ik bij mijn vijftigste verjaardag een pakket volwassen emotionele onaantastbaarheid gemist.

Waarschijnlijk bij de buren bezorgd. ---

En daar wordt schaamte verraderlijk.

Want zodra ik vind dat ik iets niet zou mogen voelen, moet ik niet alleen omgaan met het gevoel zelf.

Ik moet ook nog omgaan met mijn oordeel erover.

Ik ben onzeker.

En vervolgens schaam ik me dat ik onzeker ben.

Ik heb behoefte aan bevestiging.

En vervolgens vind ik mezelf zwak omdat ik bevestiging nodig heb.

Ik raak gekwetst.

En vervolgens word ik boos op mezelf omdat ik gekwetst ben.

Twee voor de prijs van één.

Misschien heb ik mezelf vaker afgewezen dan iemand anders ooit de kans heeft gekregen om te doen.

Dat is geen prettige gedachte.

Maar er zit iets in.

Als ik vooraf besluit dat een deel van mij niet toonbaar is, hoeft niemand anders dat oordeel meer te vellen.

Dan heb ik het werk alvast gedaan.

Efficiënt.

Pijnlijk.

Maar efficiënt.

Ik wil hier niet de conclusie aan hangen dat ik vanaf nu alles maar moet delen. Dat lijkt me verschrikkelijk.

Grenzen zijn geen schaamte.

Privacy is geen vermijding.

Niet iedereen heeft recht op alles wat in mij leeft.

Sommige dingen zijn van mij.

Sommige dingen deel ik met één persoon.

Andere dingen misschien nooit.

Openheid betekent niet dat mijn binnenwereld een openbaar park wordt waar iedereen met zijn hond doorheen mag.

Het verschil zit voor mij ergens anders.

Hou ik iets bij mezelf omdat het van mij is?

Of verberg ik het omdat ik bang ben dat ik minder waard word wanneer iemand het ziet?

Die vraag is moeilijker.

Daar heb ik niet altijd meteen antwoord op.

Soms waarschijnlijk allebei.

En misschien is dit boek zelf daar een oefening in.

Niet in alles vertellen.

Wel in niet liegen over wat ik wél vertel.

Geen mooiere Micha maken.

Geen wijzere.

Geen slachtoffer.

Geen held.

Geen man die aan het einde van ieder hoofdstuk begrijpt hoe het zit. Gewoon iemand die soms iets onder ogen krijgt en denkt:

Nou. Daar ben je dan.

Ik weet niet of schaamte verdwijnt wanneer je haar uitspreekt.

Dat klinkt mij te makkelijk.

Sommige dingen blijven kwetsbaar, ook nadat je ze honderd keer hebt verteld.

En misschien hoeft dat niet weg.

Misschien is het belangrijker dat schaamte niet meer automatisch beslist wat ik mag laten zien.

Dat ik soms kan denken:

Ja, ik vind dit moeilijk om te zeggen.

En het toch zeggen.

Niet tegen iedereen.

Tegen iemand bij wie het ertoe doet.

Want misschien is werkelijk gezien worden niet dat iemand alles van mij weet.

Misschien is het dat ik niet voortdurend hoef te selecteren welke versie van mij acceptabel genoeg is om tevoorschijn te komen.

Dat ik sterk kan zijn zonder te doen alsof ik nooit bang ben.

Dat ik zelfstandig kan zijn en iemand nodig kan hebben.

Dat ik rustig kan zijn en woede kan kennen.

Dat ik kan liefhebben en toch afstand kan nemen.

Dat ik iets kan begrijpen en er toch moeite mee kan hebben.

Dat ik 51 kan zijn en soms geen idee kan hebben wat ik aan het doen ben.

Allemaal tegelijk. ---

En misschien kijkt iemand dan inderdaad anders naar mij.

Dat risico bestaat.

Ik wil daar geen mooi verhaal van maken.

Eerlijkheid garandeert geen acceptatie.

Kwetsbaarheid zorgt er niet automatisch voor dat iemand voorzichtig met je omgaat.

Soms vertel je iets en krijg je niet wat je hoopte.

Soms word je verkeerd begrepen.

Soms doet dat pijn.

Misschien is dat precies waarom verbergen ooit zo logisch werd.

Maar er is ook een prijs voor voortdurend verborgen blijven.

Dan word ik misschien niet afgewezen om wie ik werkelijk ben.

Maar ik kan ook niet volledig ervaren dat iemand blijft terwijl diegene iets van mij ziet wat ik zelf moeilijk vind.

Daar zit een rotkeuze in.

Veilig verborgen blijven.

Of zichtbaar worden zonder garantie.

Ik weet niet of ik daar ooit helemaal ontspannen in word.

Terwijl ik dit schrijf, merk ik dat ik automatisch wil afsluiten met iets moois.

Iets over mezelf volledig durven laten zien.

Vrij zijn van schaamte.

Authentiek leven. Een krachtige laatste alinea waar iemand een streep onder kan zetten.

Maar dat zou niet kloppen.

Want er zijn nog steeds dingen waarvan ik hoop dat niemand ernaar vraagt.

Dingen waarbij ik mijn woorden zorgvuldig kies.

Dingen die ik eerst zelf moet begrijpen voordat ik iemand dichtbij laat.

En dingen waarvoor ik me waarschijnlijk nog steeds schaam terwijl ik rationeel weet dat dat niet nodig is.

Dus nee.

Geen grootse bevrijding.

Misschien alleen dit.

Als jij mij echt zou kennen...

Dan zou je dingen zien waar ik trots op ben.

Dingen waar ik om kan lachen.

Dingen waar ik spijt van heb.

Dingen die ik nog steeds niet begrijp.

Dingen die ik liever anders had gedaan.

Dingen die ik moeilijk vind om toe te geven.

En waarschijnlijk een paar dingen waarvan jij denkt:

Is dat alles?

Terwijl ik er jarenlang een bewaker voor de deur heb gezet.

Ik weet niet wat jij daarna van mij zou vinden.

Dat kan ik niet bepalen.

Misschien hoef ik dat ook niet meer vooraf voor jou te beslissen. Dat is nieuw.

En doodeng.

Want uiteindelijk blijft er maar één manier over om werkelijk gezien te kunnen worden.

Er moet iets van mij zichtbaar zijn.

14

Maar wat als ik wél gelijk heb?

Ik twijfel regelmatig aan mezelf.

Niet aan alles.

Ik kan zonder existentiële crisis bepalen welke koffie ik wil.

Meestal.

Maar zodra het over mensen, sfeer, grenzen of gevoelens gaat, kan het ingewikkelder worden.

Dan voel ik iets.

En bijna onmiddellijk daarna komt de tweede vraag:

Klopt wat ik voel eigenlijk wel?

Dat is een vreemde plek om terecht te komen wanneer je jezelf beter leert begrijpen.

Aan de ene kant ontdek ik dat ik jarenlang signalen van mezelf heb genegeerd.

Dat ik over grenzen heen ben gegaan.

Dat ik te lang ben doorgegaan.

Dat ik dingen heb aangevoeld en vervolgens tegen mezelf heb gezegd:

Stel je niet aan. Aan de andere kant leer ik dat C-PTSS ervoor kan zorgen dat mijn alarmsysteem reageert op gevaar dat er op dat moment misschien helemaal niet is.

Mooi.

Daar zit je dan.

Luister naar jezelf.

Maar niet altijd.

Succes ermee.

Ik kan ergens binnenkomen en voelen dat er iets niet klopt.

Een blik.

Een toon.

Een stilte.

Iemand zegt:

‘Er is niks.’

En iets in mij zegt:

Jawel.

Vroeger vertrouwde ik daar misschien volledig op.

Nu kan er een complete interne discussie ontstaan.

Voel ik dit goed?

Ben ik hyperalert?

Is dit oud?

Vul ik iets in?

Is er werkelijk iets veranderd?

Maak ik het groter? Of probeer ik mezelf nu juist wijs te maken dat er niets aan de hand is terwijl ik het verdomme gewoon goed voel?

Dat laatste is belangrijk.

Want soms heb ik gelijk.

Dat vind ik een lastig onderdeel van praten over trauma.

Het gevaar bestaat dat je op een gegeven moment iedere waarneming gaat wantrouwen.

Je voelt spanning?

Traumareactie.

Je vertrouwt iemand niet?

Trauma.

Je wilt ergens weg?

Vermijding.

Je voelt dat iemand niet eerlijk tegen je is?

overmatige waakzaamheid of constante alertheid.

Je bent boos?

Trigger.

Ho even.

Misschien is iemand gewoon een lul.

Ook dat bestaat nog.

Niet ieder alarmsignaal is een vals alarm.

Dat mijn systeem soms te snel reageert, betekent niet dat het niets kan waarnemen.

Sterker nog, ik heb jarenlang ontzettend goed leren letten op kleine veranderingen.

Lichaamstaal. Stemgebruik.

Gezichten.

Sfeer.

Wat iemand zegt.

En vooral wat iemand niet zegt.

Dat vermogen is niet ineens waardeloos omdat ik nu begrijp waar een deel ervan vandaan kan komen.

Maar het is ook niet onfeilbaar.

Daar zit de ellende.

Ik zou graag een lampje hebben.

Groen:

INTUÏTIE — KLOPT.

Rood:

C-PTSS — NEGEREN.

Oranje:

GEEN IDEE MICHA, DRINK EERST KOFFIE.

Vooral die laatste zou waarschijnlijk vaak branden.

Want in mijn lichaam voelt het verschil niet altijd duidelijk.

Een oude angst kan echt voelen.

Een juiste waarneming kan ook echt voelen.

Onveiligheid uit het verleden komt niet binnen met een datumstempel.

En intuïtie levert geen bewijsstuk mee. Dus sta ik soms met een gevoel waarvan ik niet weet of ik erop moet vertrouwen.

Dat kan me gek maken.

Het wordt nog ingewikkelder wanneer een ander zegt dat mijn gevoel niet klopt.

‘Je ziet het verkeerd.’

‘Dat bedoelde ik helemaal niet zo.’

‘Er is niets.’

Dan ontstaat er iets in mij.

Want misschien heeft diegene gelijk.

Misschien vul ik iets in.

Misschien reageer ik vanuit iets ouds.

Maar misschien ook niet.

Misschien voelt iemand zich betrapt.

Misschien wil iemand geen gesprek.

Misschien ziet diegene zelf niet wat hij of zij uitstraalt.

Misschien kunnen twee dingen tegelijkertijd waar zijn.

En dan moet ik bepalen hoeveel vertrouwen ik geef aan de ander en hoeveel aan mezelf.

Dat is niet altijd makkelijk.

Er zit daar een oud gevaar voor mij.

Dat ik mezelf te snel verlaat.

Dat iemand zegt:

‘Nee hoor, er is niks.’

en ik vervolgens denk: Oké. Dan zal wat ik voel wel niet kloppen.

Terwijl mijn hele lijf nog steeds zegt dat er iets veranderd is.

Ik heb mezelf vaak genoeg gecorrigeerd om de werkelijkheid van een ander passend te maken.

Dat wil ik niet meer.

Maar ik wil ook niet naar de andere kant doorslaan.

Dat alles wat ik voel automatisch waarheid wordt.

Misschien zit volwassen vertrouwen ergens daartussen.

Niet:

Ik voel het, dus het is waar.

Maar ook niet:

Jij zegt dat het niet waar is, dus ik voel verkeerd.

Eerder:

Ik voel iets. Dat neem ik serieus. En ik weet nog niet precies wat het betekent.

Die zin geeft ruimte.

Aan mij.

Aan de ander.

En aan de mogelijkheid dat ik het mis heb.

Dat laatste vind ik belangrijk.

Ik wil mezelf kunnen vertrouwen zonder mezelf onfeilbaar te maken.

Dat zijn twee verschillende dingen.

Vertrouwen op mezelf betekent niet dat ik altijd gelijk heb.

Misschien betekent het dat ik erop vertrouw dat ik ook met ongelijk kan omgaan. Dat ik kan zeggen:

‘Ik dacht dat er iets was. Blijkbaar zat ik ernaast.’

Zonder mezelf meteen voor gek te verklaren.

Want dat doe ik soms.

Als achteraf blijkt dat ik iets verkeerd heb ingeschat, kan ik mijn hele waarneming onderuit halen.

Zie je wel.

Je kunt jezelf niet vertrouwen.

Dat is nogal een conclusie na één verkeerde interpretatie.

Als ik met de auto een verkeerde afslag neem, lever ik ook niet onmiddellijk mijn rijbewijs in.

Nou ja.

Afhankelijk van hoe vaak het gebeurt.

Maar bij gevoelens ben ik harder.

Een verkeerde inschatting voelt soms als bewijs dat mijn systeem defect is.

Terwijl mensen zonder C-PTSS ook voortdurend dingen verkeerd interpreteren.

Ze noemen het alleen geen traumareactie.

Ze noemen het gewoon een menselijke vergissing.

Ik denk dat ik mezelf jarenlang heb proberen te begrijpen door zekerheid te zoeken.

Als ik maar weet waar iets vandaan komt, kan ik bepalen of het klopt.

Maar misschien werkt het niet zo.

Een gevoel hoeft niet eerst volledig verklaard te worden voordat ik er rekening mee mag houden. Als ik me ergens niet prettig voel, hoef ik niet ter plekke een psychologisch onderzoek naar mezelf af te ronden voordat ik even naar buiten mag.

Als iemand over mijn grens gaat, hoef ik niet eerst vast te stellen welk percentage van mijn reactie uit het heden komt en welk percentage uit mijn verleden.

Ik mag stoppen.

Ik mag afstand nemen.

Ik mag later onderzoeken wat er gebeurde.

Dat is iets anders dan vluchten.

Het is mezelf tijd geven.

Misschien is dat een vorm van vertrouwen die ik nog aan het leren ben.

Niet vertrouwen dat mijn eerste interpretatie altijd klopt.

Wel vertrouwen dat ik mezelf serieus mag nemen.

Dat klinkt bijna te eenvoudig.

Maar voor mij is dat verschil groot.

Er zijn momenten geweest waarop mijn gevoel achteraf precies bleek te kloppen.

Ik voelde dat iets niet goed zat.

Ik kon het niet bewijzen.

Ik kon het nauwelijks uitleggen.

Later bleek er wel degelijk iets te zijn.

Op zulke momenten is het verleidelijk om te denken:

Zie je wel. Ik moet altijd op mijn gevoel vertrouwen.

Maar dat klopt ook niet. Want er zijn net zo goed momenten waarop mijn hoofd een complete speelfilm maakte van één gezichtsuitdrukking.

Inclusief scenario, bijrollen en dramatische muziek.

Mijn brein heeft bereik.

Dus probeer ik iets nieuws.

Niet meteen beslissen.

Niet meteen mezelf wantrouwen.

Niet meteen de ander wantrouwen.

Waarnemen.

Wat gebeurde er werkelijk?

Wat zag ik?

Wat hoorde ik?

Wat voelde ik?

En welk verhaal maakte ik daarvan?

Dat onderscheid helpt soms.

Niet altijd.

Soms zit ik alsnog vijf minuten later midden in aflevering vier.

Maar soms ontstaat er ruimte.

Bijvoorbeeld:

Iemand is stiller dan normaal.

Dat is een waarneming.

Diegene is boos op mij.

Dat is een interpretatie. Mijn buik trekt samen.

Dat is een reactie.

Ik heb iets verkeerd gedaan.

Dat is een verhaal.

Vier dingen die binnen een halve seconde één geheel kunnen lijken.

Wanneer ik ze uit elkaar haal, verandert er iets.

Niet per se het gevoel.

Wel de zekerheid waarmee ik mijn verhaal geloof.

En soms vraag ik gewoon:

‘Is er iets?’

Revolutionair.

Ik weet het.

Jaren onderzoek hadden ons hier niet op kunnen voorbereiden.

Maar zelfs vragen geeft geen absolute zekerheid.

Mensen zeggen niet altijd wat ze voelen.

Soms weten ze het zelf niet.

Soms zeggen ze werkelijk dat er niets is omdat er niets is.

Ik kan niet in iemand anders kruipen om het te controleren.

Gelukkig maar.

Ik heb aan één binnenwereld al werk genoeg.

Dus uiteindelijk kom ik toch bij mezelf terug. Niet bij de vraag:

Heb ik gelijk?

Maar:

Wat heb ik nodig om hier goed mee om te gaan?

Misschien duidelijkheid.

Misschien tijd.

Misschien afstand.

Misschien een gesprek.

Misschien helemaal niets.

Soms trekt het gevoel vanzelf weg wanneer ik het niet onmiddellijk tot waarheid promoveer.

Andere keren blijft het.

Dan mag ik daar opnieuw naar kijken.

Hetzelfde geldt voor mensen.

Ik heb lang gedacht dat ik een goede reden moest hebben om iemand niet te vertrouwen.

Bewijs.

Een gebeurtenis.

Iets wat ik kon uitleggen.

Maar vertrouwen is geen rechtbank.

Ik hoef iemand niet schuldig te verklaren om te besluiten dat ik diegene niet dichtbij wil.

Dat is een belangrijk verschil.

Ik kan denken:

Ik weet niet precies wat het is, maar ik voel me hier niet prettig bij.

En daar rekening mee houden. Zonder de ander slecht te maken.

Zonder mezelf gek te maken.

Dat voelt volwassen.

En tegelijkertijd ontzettend ongemakkelijk.

Want ik wil graag weten.

Goed of fout.

Veilig of onveilig.

Van mij of van de ander.

Heden of verleden.

Intuïtie of trauma.

Duidelijk.

Maar misschien is een deel van leven met C-PTSS juist verdragen dat ik het soms niet weet.

Dat ik niet iedere twijfel kan oplossen.

Vertrouwen wordt dan iets anders dan zekerheid.

Misschien heb ik die twee lang door elkaar gehaald.

Zekerheid zegt:

Ik weet wat er gebeurt.

Vertrouwen zegt:

Ik weet het niet helemaal, maar ik blijf bij mezelf terwijl ik het uitzoek.

Die tweede voelt veel kwetsbaarder.

Maar ook rustiger.

--- Ik hoef mijn alarm niet kapot te maken.

Ik hoef het ook niet iedere keer te gehoorzamen.

Ik kan luisteren.

Kijken.

Vragen.

Wachten.

En soms handelen voordat ik alles begrijp.

Niet omdat ik zeker weet dat ik gelijk heb.

Maar omdat ik mezelf serieus genoeg neem om niet opnieuw automatisch over mijn eigen gevoel heen te stappen.

Misschien krijg ik het verkeerd.

Misschien blijkt er werkelijk niets aan de hand.

Misschien ontdek ik dat een oude angst zich met vandaag bemoeide.

Dan hoef ik mezelf niet uit te lachen.

Mijn reactie kwam ergens vandaan.

Ik kan ernaar kijken.

En verder.

Maar misschien blijkt er wél iets te zijn.

Dan wil ik ook niet meer degene zijn die als eerste tegen mezelf zegt:

Stel je niet aan.

Ik denk dat daar voor mij iets essentieels zit.

Mijn C-PTSS heeft mijn waarneming beïnvloed. Dat weet ik.

Het heeft me alert gemaakt.

Soms te alert.

Het kan gevaar zien waar geen gevaar is.

Maar dat betekent niet dat ik mijn eigen ogen, oren, lichaam en gevoel moet wantrouwen.

Ik hoef mezelf niet te kiezen boven iedereen.

Ik hoef mezelf alleen niet meer automatisch als eerste af te vallen.

Dus wanneer ik tegenwoordig voel:

Er klopt iets niet.

probeer ik niet meteen te antwoorden.

Niet:

Ja, je hebt gelijk.

En niet:

Hou op Micha, daar ga je weer.

Misschien alleen:

Oké. Ik merk het.

Laten we kijken.

Dat klinkt niet spectaculair.

Maar voor iemand die lang naar buiten keek om te bepalen of wat hij vanbinnen voelde mocht bestaan, is het nogal wat.

En als later blijkt dat ik het mis had?

Dan had ik het mis.

Dat kan. Ik ben 51.

Ik heb C-PTSS.

Ik ben hooggevoelig.

Ik pik veel op.

Ik interpreteer soms verkeerd.

Ik voel soms haarfijn aan wat er gebeurt.

En meestal krijg ik geen briefje waarop staat welke van de twee het deze keer is.

Daar zal ik het mee moeten doen.

Misschien is vertrouwen in mezelf uiteindelijk niet:

Ik weet dat ik gelijk heb.

Maar:

Ik weet dat ik mezelf niet hoef te verlaten wanneer ik het niet weet.

15

Ik red me wel

‘Gaat het?’

‘Ja hoor.’

‘Weet je het zeker?’

‘Ja.’

‘Kan ik iets voor je doen?’

‘Nee hoor, komt goed.’

Vier zinnen. Gesprek klaar.

Probleem opgelost.

Behalve dan dat het soms helemaal niet goed gaat.

Ik red me wel.

Ik weet niet hoe vaak ik dat in mijn leven heb gedacht of gezegd.

Waarschijnlijk vaak genoeg om het op een T-shirt te laten drukken.

Het klinkt zelfstandig.

Krachtig zelfs.

Geen zorgen om mij.

Ik regel het.

En vaak deed ik dat ook.

Dat is het lastige.

Als je jezelf jarenlang daadwerkelijk redt, wordt ik red me wel vanzelf een overtuigend verhaal.

Ik kan veel zelf.

Dat is geen stoere uitspraak.

Het is gewoon waar.

Ik ben gewend om oplossingen te zoeken.

Te regelen.

Door te gaan.

Als iets kapot is, kijk ik hoe het gemaakt kan worden.

Als er een probleem is, denk ik na over een oplossing. Als iemand hulp nodig heeft, kom ik makkelijker in beweging dan wanneer iemand vraagt wat ík nodig heb.

Geven heeft iets overzichtelijks.

Er is iets nodig.

Ik kan iets doen.

Klaar.

Ontvangen is een stuk rommeliger.

Want ontvangen betekent dat ik iets niet zelf doe.

Dat iemand dichtbij komt.

Dat iemand misschien ziet dat ik het even niet weet.

Dat ik afhankelijk ben van wat die ander kan, wil of begrijpt.

En daar begint het al te schuren.

Afhankelijkheid.

Alleen het woord al.

Mijn systeem hoort daarin blijkbaar niet:

verbinding.

Het hoort eerder:

risico.

Als ik iets zelf doe, weet ik waar ik aan toe ben.

Ik weet wanneer het gebeurt.

Hoe.

Hoeveel.

Ik hoef niemand iets uit te leggen. Ik hoef niet te wachten.

Ik hoef niet teleurgesteld te raken.

Ik hoef niemand tot last te zijn.

Dat laatste.

Daar zit er eentje.

Tot last zijn.

Ik weet rationeel dat mensen voor elkaar mogen zorgen.

Ik vind het zelfs heel normaal wanneer iemand anders hulp nodig heeft.

Dan denk ik niet:

Jezus, wat een lastige vent.

Dan help ik.

Luister ik.

Denk ik mee.

Ben ik er.

Maar zodra ik zelf iets nodig heb, gelden er blijkbaar andere algemene voorwaarden.

Dan moet eerst worden vastgesteld of mijn behoefte wel ernstig genoeg is.

Of ik het werkelijk niet zelf kan.

Of de ander niet moe is.

Of het uitkomt.

Of ik niet te veel vraag.

Of ik het misschien toch nog even alleen kan proberen.

Mijn interne aanvraagprocedure voor hulp is behoorlijk efficiënt ingericht om vooral geen hulp aan te vragen. ---

En soms weet ik niet eens wát iemand zou kunnen doen.

Dat maakt de vraag:

‘Kan ik iets voor je doen?’

verrassend ingewikkeld.

Ik voel me kut.

Ik ben moe.

Mijn hoofd zit vol.

Mijn lichaam staat aan.

Alles is me even te veel.

En dan vraagt iemand:

‘Wat heb je nodig?’

Geen idee.

Als ik dat wist, had ik waarschijnlijk al een Excelbestand gemaakt.

Dus zeg ik:

‘Niks.’

Of:

‘Komt wel.’

Of mijn persoonlijke klassieker:

‘Ik moet gewoon even...’

Even wat?

Rust?

Slapen? Naar buiten?

Alleen zijn?

Praten?

Niet praten?

Een arm om me heen?

Met rust gelaten worden?

Mijn hoofd komt soms niet verder dan:

even.

Misschien is hulp vragen daarom niet alleen moeilijk omdat ik niemand wil belasten.

Soms kan ik mijn behoefte werkelijk niet vinden.

Ik merk wel dat iets niet gaat.

Maar tussen voelen dat ik vastloop en weten wat mij zou helpen, zit soms een behoorlijk stuk niemandsland.

En als iemand daar een oplossing aanbiedt, kan ik zelfs geïrriteerd raken.

Niet omdat diegene iets verkeerd doet.

Maar omdat ik nog niet eens weet wat mijn eigen vraag is.

‘Misschien moet je even gaan liggen.’

Nee.

‘Zal ik iets voor je doen?’

Weet ik niet.

‘Wil je erover praten?’

Nee.

‘Wil je alleen zijn?’ Ook niet.

Fantastisch.

Veel succes met mij.

Ik kan me voorstellen dat dat voor iemand tegenover mij behoorlijk verwarrend is.

Ik wil misschien steun.

Maar ik weet niet hoe.

Ik wil nabijheid.

Maar niet te veel.

Ik wil dat iemand begrijpt wat ik nodig heb.

Terwijl ik het zelf niet kan uitleggen.

En als diegene het verkeerd inschat, kan ik me ook nog onbegrepen voelen.

Daarmee maak ik het voor een ander soms bijna onmogelijk.

Dat is niet leuk om op te schrijven.

Wel waar.

Er zit een verschil tussen:

Ik weet niet wat ik nodig heb.

en:

Jij zou moeten weten wat ik nodig heb.

Die twee heb ik misschien niet altijd goed uit elkaar gehouden.

Als ik zelf geen woorden heb, kan er ergens een verlangen ontstaan dat iemand die dichtbij mij staat het gewoon ziet.

Zonder uitleg. Dat zou heerlijk zijn.

Maar ook nogal een opdracht.

Misschien komt dat verlangen ergens vandaan waar woorden vroeger weinig opleverden.

Misschien niet.

Ik hoef niet iedere behoefte terug te brengen naar mijn jeugd.

Soms wil een mens gewoon dat iemand hem begrijpt zonder een handleiding van 46 pagina's.

Maar in een volwassen relatie blijft er een ongemakkelijke werkelijkheid:

de ander kan niet altijd raden wat er in mij gebeurt.

Zelfs niet wanneer diegene van mij houdt.

Dat weet ik.

En toch kan het pijn doen.

Dat zijn van die vervelende combinaties waar ik inmiddels een abonnement op lijk te hebben.

Ik begrijp iets rationeel.

En voel tegelijkertijd iets anders.

Welkom terug.

Hulp vragen betekent voor mij daarom steeds vaker niet dat ik precies moet weten wat de oplossing is.

Misschien kan de vraag kleiner.

‘Wil je even bij me zitten?’

‘Wil je luisteren zonder iets op te lossen?’

‘Kun je dit vandaag van me overnemen?’ ‘Ik weet niet wat ik nodig heb, maar het gaat even niet.’

Die laatste vind ik spannend.

Omdat er geen oplossing in zit.

Alleen informatie.

Het gaat even niet.

Ik heb lang gedacht dat je pas om hulp vraagt wanneer je iets niet kunt.

Misschien klopt dat niet.

Misschien kun je ook om hulp vragen wanneer je iets technisch gezien wel kunt, maar de prijs te hoog wordt.

Dat is een heel ander verhaal.

Ik kan doorgaan.

Dat heb ik vaak genoeg bewezen.

De interessantere vraag is inmiddels:

moet ik het ook alleen doen omdat ik het alleen kán?

Daar zit voor mij veel in.

Want kunnen is verraderlijk.

Ik kan mezelf voorbijlopen.

Ik kan doorgaan terwijl ik moe ben.

Ik kan mijn gevoelens parkeren.

Ik kan functioneren terwijl het vanbinnen niet goed gaat.

Ik kan mezelf bij elkaar rapen wanneer het moet.

Kijk mij eens kunnen. Maar dat iets mogelijk is, betekent nog niet dat het goed voor mij is.

Misschien heb ik zelfstandigheid soms verward met niemand nodig hebben.

Dat zijn niet dezelfde dingen.

Zelfstandig zijn betekent dat ik voor mezelf kan zorgen.

Niemand nodig hebben betekent dat ik mezelf buiten iets heel menselijks plaats.

We hebben elkaar soms nodig.

Ik vind het irritant om op te schrijven.

Maar vooruit.

En dan is er nog hulp aannemen.

Want vragen is één ding.

Aannemen is de vervolgcursus.

Iemand biedt iets aan en mijn eerste reactie kan zijn:

‘Nee joh, hoeft niet.’

Nog voordat ik überhaupt heb nagedacht of ik het misschien wél fijn zou vinden.

Automatische beleefdheid.

Of automatische bescherming.

Waarschijnlijk een gezellige combinatie.

Iemand wil iets voor me doen.

‘Hoeft niet.’

Iemand wil iets meenemen.

‘Nee joh.’ Iemand biedt aan iets over te nemen.

‘Komt goed.’

En vijf minuten later loop ik zelf te sjouwen.

Ergens moet een comité zitten dat mij daarvoor punten geeft.

Ik heb ze alleen nog nooit kunnen inwisselen.

Waarom is ontvangen soms zo ongemakkelijk?

Misschien omdat geven mij een positie geeft die ik ken.

Ik heb controle.

Ik bepaal wat ik geef.

Ontvangen vraagt iets anders.

Openstaan.

Toelaten.

Niet onmiddellijk terugbetalen.

Ook zoiets.

Als iemand iets voor mij doet, kan ik bijna meteen de behoefte voelen iets terug te doen.

Dan is de balans weer hersteld.

Geen schuld openstaand.

Boekhouding klopt.

Maar echte zorg werkt natuurlijk niet altijd zo.

Soms draagt de één meer.

Soms de ander.

Soms kun je een tijdje weinig geven. Dat vind ik in theorie prachtig.

In de praktijk begint mijn interne accountant al snel zenuwachtig met zijn rekenmachine te tikken.

Misschien zit onder ik red me wel ook angst voor teleurstelling.

Dat vind ik moeilijker om toe te geven.

Als ik niets vraag, kan iemand ook geen nee zeggen.

Als ik niets verwacht, kan iemand mij niet teleurstellen.

Als ik alles zelf doe, hoef ik niet te ontdekken of iemand er werkelijk voor mij is wanneer ik hem nodig heb.

Dat is veilig.

En eenzaam.

Want iemand de kans geven er voor mij te zijn betekent ook dat ik de kans moet verdragen dat diegene het niet kan.

Of niet wil.

Of het verkeerd doet.

Dat is het risico van nodig hebben.

Er bestaat geen garantie.

Misschien heb ik daarom soms liever de zekerheid van zelf doen dan de onzekerheid van ontvangen.

Zelfs wanneer zelf doen me meer kost.

Dat is confronterend.

Omdat ik verbinding belangrijk vind.

Maar verbinding zonder afhankelijkheid bestaat volgens mij maar tot op zekere hoogte. Niet de afhankelijkheid waarbij ik zonder een ander niet besta.

Wel de gewone menselijke versie.

Dat iemand soms iets voor mij kan betekenen wat ik mezelf op dat moment niet kan geven.

Een oor.

Een hand.

Een beetje rust.

Een praktische taak.

Aanwezigheid.

Soms alleen maar:

‘Ik ben er.’

En misschien hoef ik daar niet meteen iets tegenover te zetten.

Dat idee moet bij mij nog een paar keer laden.

Er is nog iets.

Hulp ontvangen betekent niet automatisch dat de ander weet wat goed voor mij is.

Dat onderscheid vind ik belangrijk.

Ik kan hulp vragen en nog steeds nee zeggen tegen de vorm waarin iemand die aanbiedt.

Ik kan dankbaar zijn en toch zeggen:

‘Dit helpt mij niet.’

Ik kan iemand toelaten zonder mezelf uit handen te geven.

Dat voelt voor mij als een belangrijk verschil.

Want hulp nodig hebben hoeft niet te betekenen dat ik de regie verlies.

--- Misschien is dat waar ik langzaam naartoe beweeg.

Niet van:

Ik red me wel

naar:

Red mij.

Maar naar iets ertussenin.

Ik hoef het niet allemaal alleen te dragen.

Dat voelt anders.

Minder groot.

Minder afhankelijk.

En misschien juist menselijker.

Ik verwacht niet dat ik binnenkort enthousiast hulpverzoeken ga rondsturen.

‘Beste allemaal, ik heb vandaag nog drie beschikbare tijdsloten om iets voor mij te betekenen.’

Zo werkt het niet.

Mijn eerste reflex zal waarschijnlijk nog vaak zijn:

‘Nee hoor.’

‘Komt goed.’

‘Ik doe het wel.’

Maar misschien kan er soms een kleine vertraging tussen komen.

Een paar seconden.

Net genoeg om mezelf te vragen:

Wil ik dit werkelijk zelf doen?

Of: Zeg ik automatisch nee omdat ontvangen ongemakkelijk voelt?

En misschien zeg ik dan af en toe:

‘Ja, graag.’

Twee woorden.

Meer niet.

Geen uitleg.

Geen verantwoording.

Geen contract waarin staat wanneer ik iets terugdoe.

Gewoon:

‘Ja, graag.’

Ik denk dat ik mezelf inderdaad vaak heb gered.

Daar mag ik best iets van vinden.

Er waren momenten waarop ik moest.

Momenten waarop doorgaan de enige mogelijkheid leek.

Momenten waarop ik niemand had of niemand toeliet.

Dat heeft me ergens gebracht.

Maar misschien hoeft een strategie die mij ooit overeind hield niet mijn levenslange functieomschrijving te worden.

Ik kan veel zelf.

Dat blijft waar.

Maar misschien is de volgende stap niet bewijzen dat ik nóg meer alleen kan. Misschien is het leren herkennen wanneer alleen kunnen niet hetzelfde is als alleen hoeven.

En wanneer iemand dan vraagt:

‘Kan ik iets voor je doen?’

weet ik het misschien nog steeds niet.

Dan hoef ik geen oplossing te verzinnen.

Misschien kan ik op een dag gewoon zeggen:

‘Blijf even.’

En het daarbij laten.

16

Verdriet houdt geen agenda bij

Ik heb lang gedacht dat verdriet ongeveer wist wanneer het aan de beurt was.

Er gebeurt iets.

Je bent verdrietig.

Je rouwt.

En langzaam wordt het minder.

Dat leek mij een redelijk systeem.

Mijn verdriet bleek alleen niet bijzonder geïnteresseerd in systemen.

Sommige dingen heb ik gevoeld op het moment dat ze gebeurden.

Andere dingen nauwelijks.

Niet omdat ze mij niets deden.

Misschien juist omdat ze mij te veel deden. Er moest iets gebeuren.

Er moest worden gezorgd.

Geregeld.

Volgehouden.

Verdergegaan.

En blijkbaar kan een mens ontzettend verdrietig zijn en tegelijkertijd gewoon boodschappen doen.

Dat vind ik achteraf nog steeds een vreemd gegeven.

De wereld stopt namelijk nergens voor.

Je kunt iemand verliezen en de volgende ochtend moet er nog steeds koffie worden gezet.

Er komt post.

De vuilnisbak moet naar buiten.

Iemand vraagt wat je wilt eten.

Alsof de werkelijkheid niet doorheeft dat er iets fundamenteels veranderd is.

Misschien is dat maar goed ook.

Misschien is het soms juist die gewone wereld die je overeind houdt.

Een taak.

Een afspraak.

Een hond die naar buiten moet.

Een paard dat geen idee heeft dat jij een kutdag hebt.

Er is iets dat doorgaat.

Dus ga jij ook.

Ik ben goed geweest in doorgaan. Dat heb ik inmiddels wel vastgesteld.

Maar doorgaan en verwerken zijn niet hetzelfde.

Dat weet ik nu.

Toen wist ik vooral dat er dingen moesten gebeuren.

Toen mijn vader ziek werd, was er geen hoofdstuk in mijn hoofd dat heette:

Nu ga ik eens rustig onderzoeken wat dit emotioneel met mij doet.

Mijn vader was ziek.

Ongeneeslijk ziek.

Dat was de werkelijkheid.

En in die werkelijkheid kwam zorg.

Er zijn.

Regelen.

Meebewegen met wat nodig was.

Tot het moment waarop hij er niet meer was.

12 juli 2017.

Een datum kan er heel gewoon uitzien.

Een paar cijfers.

Maar sommige data blijven iets anders betekenen dan alle andere.

Ik was mijn vader kwijt.

En tegelijkertijd was er van alles te doen.

Ook na de dood gaat er verrassend veel administratie door.

Alsof overlijden een project is dat nog even netjes afgerond moet worden. Papieren.

Mensen.

Afscheid.

Een crematie.

Praktische zaken.

En ergens daartussen zit je zelf.

Of niet.

Dat kan ook.

Ik weet niet of ik toen werkelijk ruimte had om alles te voelen.

Misschien had ik die ruimte niet.

Misschien gaf ik mezelf die ruimte niet.

Misschien kon mijn lichaam het simpelweg nog niet.

Waarschijnlijk een mengeling.

Ik hoef daar achteraf geen perfecte verklaring voor te vinden.

Wat ik wel weet, is dat verdriet zich niet liet vertellen:

Sorry, je moment is voorbij.

Het kwam later.

Niet netjes.

Niet aangekondigd.

Niet altijd op momenten die logisch waren.

Soms kan iets kleins ineens een deur openen waarvan ik niet eens wist dat hij nog bestond.

Muziek. Een geur.

Een beeld.

Een herinnering.

Een bepaalde tijd van het jaar.

Of helemaal niets wat ik kan aanwijzen.

En ineens is daar iets.

Niet altijd groot.

Soms alleen een druk achter mijn ogen.

Een brok in mijn keel.

Een paar seconden waarin mijn lichaam blijkbaar iets weet waar mijn hoofd nog achteraan moet.

Ik heb meer verloren dan mijn vader.

Mensen.

Verbindingen.

Een ongeboren kindje.

Skylar.

Alleen haar naam opschrijven doet al iets.

Januari 2020.

Een meisje dat nooit de kans kreeg om een leven te worden zoals ik dat voor haar had kunnen voorstellen.

Hoe rouw je om iemand die je nauwelijks hebt kunnen leren kennen?

Ik weet het niet.

Misschien is dat juist het vreemde. Je rouwt niet alleen om wie er was.

Je rouwt ook om wat er nooit zal zijn.

Geen herinneringen aan later.

Geen stem die je mist omdat je hem jarenlang hebt gehoord.

Geen verzameling gewone momenten.

Juist de afwezigheid daarvan kan pijn doen.

Er bestaat verdriet om wat geweest is.

En verdriet om wat nooit gekomen is.

Die twee voelen niet hetzelfde.

Maar ze kunnen allebei een plek innemen.

Soms vraag ik me af hoeveel verdriet een lichaam kan bewaren terwijl een mens gewoon doorgaat.

Niet als een soort mysterieuze opslagplaats waarin ieder verdriet keurig in een laatje ligt.

Zo bedoel ik het niet.

Maar ik merk wel dat dingen soms veel later alsnog voelbaar worden.

Wanneer het rustiger wordt.

Wanneer er minder hoeft.

Wanneer een andere gebeurtenis iets ouds raakt.

Wanneer ik eindelijk niet meer bezig ben iedereen overeind te houden.

Dan lijkt mijn systeem soms te denken:

Mooi. Heb je even?

Nou. Niet per se.

Maar vooruit.

Dat is misschien een van de vreemdste dingen die ik ben gaan begrijpen.

Veiligheid kan verdriet naar boven brengen.

Je zou denken dat verdriet vooral verschijnt wanneer het slecht gaat.

Maar soms komt het juist wanneer het eindelijk wat rustiger wordt.

Alsof er eerder simpelweg geen ruimte voor was.

Wanneer overleven minder hard hoeft te werken, komt er plaats vrij voor wat onderweg is blijven liggen.

Dat klinkt bijna mooi.

Het voelt niet altijd mooi.

Soms voelt het vooral oneerlijk.

Nu?

Serieus?

We hebben dit jaren geleden gehad.

Maar verdriet heeft blijkbaar geen klantenservice waar ik bezwaar kan maken.

En C-PTSS maakt dat voor mij niet eenvoudiger.

Omdat verdriet zich kan mengen met andere dingen.

Met uitputting.

Met alertheid.

Met schuld.

Met oude eenzaamheid. Met het gevoel verantwoordelijk te zijn.

Met herinneringen die niet netjes bij één gebeurtenis horen.

Dan weet ik soms niet eens:

Waar ben ik eigenlijk verdrietig om?

Misschien om vandaag.

Misschien om toen.

Misschien om vijf dingen tegelijk.

Misschien gewoon omdat mijn emmer even vol zit en één liedje besluit het laatste druppeltje te zijn.

Ik heb lang gedacht dat ik gevoelens moest kunnen verklaren.

Dat als ik verdrietig ben, daar een reden voor moet zijn die ik kan aanwijzen.

Maar misschien is verdriet niet altijd zo precies.

Soms is het gelaagd.

Een verlies van nu raakt iets van toen.

Een afscheid opent een ander afscheid.

Een gevoel van alleen zijn raakt een oudere vorm van alleen zijn.

En voor ik het weet probeer ik met mijn hoofd een administratie bij te houden waar mijn hart zich geen reet van aantrekt.

Er is ook verdriet waar ik niet altijd makkelijk over praat.

Omdat verdriet kwetsbaar maakt.

Boosheid heeft tenminste nog iets stevigs.

Boosheid kan rechtop staan.

Verdriet zakt. Dat is hoe het soms voor mij voelt.

En ik ben lang beter geweest in rechtop blijven dan in zakken.

Huilen is daar een mooi voorbeeld van.

Of eigenlijk helemaal niet mooi.

Huilen is snot.

Rode ogen.

Rare ademhaling.

En op een of andere manier besluit je gezicht dat alle waardigheid tijdelijk niet nodig is.

We maken er in teksten graag iets puurs van.

De tranen mochten eindelijk stromen.

Nou.

Soms zit je gewoon lelijk te janken.

Ook goed.

Ik huil tegenwoordig makkelijker dan vroeger.

Niet voortdurend.

Ik loop niet als een lekkende kraan door Wageningen.

Maar ik voel minder behoefte om het onmiddellijk tegen te houden.

Dat vind ik nog steeds bijzonder.

Want tranen lossen niets op.

Mijn vader komt er niet door terug.

Skylar krijgt er geen leven door. Een overleden vriend staat niet ineens voor de deur omdat ik eindelijk voldoende heb gehuild.

Verlies blijft verlies.

Misschien is huilen daarom niet loslaten.

Dat woord wordt veel gebruikt.

Je moet het loslaten.

Ik weet niet precies wat ik met sommige dingen zou moeten loslaten.

Mijn vader?

Skylar?

Mensen van wie ik gehouden heb?

Delen van mijn leven?

Nee.

Sommige dingen wil ik helemaal niet loslaten.

Ik wil alleen niet dat het vasthouden mij kapotmaakt.

Dat is iets anders.

Misschien gaat rouw niet over loslaten.

Misschien gaat het over leren dragen wat niet meer kan veranderen.

En zelfs dat klinkt alweer verdacht wijs.

Op sommige dagen is rouw gewoon iemand missen.

Punt.

Geen groei.

Geen betekenis.

Geen spirituele boodschap. Je mist iemand.

En dat doet pijn.

Ik vind het belangrijk om dat te zeggen.

Omdat we zo snel betekenis proberen te geven aan verlies.

Hij leeft voort in jou.

Het heeft je sterker gemaakt.

Alles krijgt uiteindelijk een plek.

Misschien.

Maar soms wil ik helemaal geen plek.

Soms wil ik degene terug.

Daar kan geen mooie zin tegenop.

En toch verandert rouw.

Dat merk ik wel.

Niet doordat iemand minder belangrijk wordt.

Maar doordat het verdriet anders door mijn leven beweegt.

Soms is het groot.

Soms bijna afwezig.

Soms kan ik aan iemand denken en glimlachen.

Een andere keer raakt precies dezelfde herinnering mij ineens hard.

Dat betekent volgens mij niet dat ik terug bij af ben.

Er is geen af.

--- Misschien heb ik jarenlang onbewust gedacht dat rouw een proces met een eindpunt was.

Je gaat erdoorheen.

Je verwerkt het.

Klaar.

Vinkje.

Door.

Dat past ook wel bij mij.

Lekker overzichtelijk.

Maar sommige verliezen worden onderdeel van je levensverhaal.

Niet als open wond die altijd bloedt.

Ook niet als iets wat verdwenen is.

Meer als een plek waarvan je weet:

daar is iets gebeurd.

En soms loop je er langs.

Soms blijf je staan.

Er is nog een ander soort rouw waar ik pas later woorden voor kreeg.

Rouw om mensen die nog leven.

Om relaties die veranderd zijn.

Om verbinding die niet meer bestaat.

Om iemand loslaten terwijl diegene ergens gewoon verdergaat met zijn leven.

Dat kan verwarrend zijn.

Want er is geen begrafenis. Geen kaart.

Geen moment waarop de buitenwereld begrijpt:

Hier is iets verloren gegaan.

Maar verlies hoeft niet altijd een dood te hebben.

Soms is afstand de gezondste keuze en doet die keuze toch pijn.

Dat vind ik belangrijk.

Rust na een afscheid betekent niet dat het afscheid niets kostte.

Je kunt weten dat iets beter is.

En erom rouwen.

Tegelijk.

Weer zo'n combinatie.

Mijn leven lijkt er vol mee te zitten.

Misschien geldt dat zelfs voor delen van mezelf.

Niet dat ik afscheid neem van een oude Micha en daarna als een nieuw mens verderga.

Zo voelt het niet.

Maar sommige manieren waarop ik heb geleefd passen niet meer.

Sommige relaties tot mezelf veranderen.

Sommige overtuigingen vallen weg.

En zelfs iets loslaten wat je pijn deed kan verdriet geven wanneer het lang bij je heeft gehoord.

Bekend is niet hetzelfde als goed.

Maar bekend is wel bekend. ---

Ik merk terwijl ik dit schrijf dat ik verdriet alweer probeer te begrijpen.

Kijk mij eens netjes categorieën maken.

Vader.

Skylar.

Mensen.

Relaties.

Mezelf.

Oud verdriet.

Nieuw verdriet.

Alsof ik straks een ordner kan pakken:

Rouw — afgehandeld.

Dat gaat dus niet gebeuren.

Misschien hoeft verdriet niet begrepen te worden.

Misschien hoeft het soms alleen niet weggestuurd te worden.

Dat is voor mij al behoorlijk wat.

Niet meteen:

Waar komt dit vandaan?

Niet:

Waarom nu?

Niet:

Ik dacht dat ik dit verwerkt had.

Maar: Oké.

Je bent er.

Dat lijkt een beetje op wat ik in het vorige hoofdstuk schreef over vertrouwen op mezelf.

Niet onmiddellijk bepalen wat iets betekent.

Eerst merken dat het er is.

Misschien geldt dat voor verdriet nog sterker.

Een traan hoeft geen verklaring.

Een brok in mijn keel hoeft geen diagnose.

Een herinnering hoeft niet opgelost.

En soms wil ik wél weten waarom.

Natuurlijk.

Ik blijf Micha.

Professor Micha is moeilijk volledig met pensioen te sturen.

Hij heeft inmiddels een vaste aanstelling.

Maar misschien kan hij af en toe gewoon naast me komen zitten in plaats van alles te onderzoeken.

Er is iets wat ik vroeger waarschijnlijk vreemd had gevonden.

Dat verdriet en liefde zo dicht bij elkaar kunnen liggen.

Niet op een zoetsappige manier.

Maar heel letterlijk.

Ik kan alleen iemand missen omdat diegene iets voor mij betekende.

Ik kan alleen rouwen om iets dat op een bepaalde manier deel van mij was. Dat maakt het verlies niet mooier.

Het verklaart alleen waarom het pijn doet.

Misschien hoef ik daarom niet van al mijn verdriet af.

Dat klinkt gek.

Natuurlijk wil ik niet voortdurend verdrietig zijn.

Maar ik hoef ook niet te streven naar een versie van mezelf waarin mijn verliezen niets meer oproepen.

Dat zou voor mij niet genezen voelen.

Dat zou verdwijnen voelen.

En sommige mensen wil ik niet laten verdwijnen.

Dus ja.

Soms huil ik.

Soms niet.

Soms denk ik aan mijn vader.

Soms aan Skylar.

Soms aan iemand die ik al jaren niet meer heb gezien.

Soms weet ik niet eens aan wie.

Soms voel ik verdriet en ga ik vijf minuten later de hond uitlaten.

Dat kan blijkbaar naast elkaar bestaan.

Misschien is dat wel wat leven na verlies is.

Niet dat verdriet ophoudt.

Maar dat het niet meer het enige is wat er op dat moment bestaat. ---

Ik kan missen en lachen.

Rouwen en eten.

Verdriet voelen en geïrriteerd raken omdat de koffie op is.

Een traan wegvegen en daarna iets volkomen onbelangrijks doen.

Dat maakt het verdriet niet minder echt.

Het maakt mij levend.

En misschien komt er over tien jaar ineens weer een moment waarop iets ouds mij raakt.

Dan hoop ik dat ik niet denk:

Godverdomme, zijn we hier nou nóg niet klaar mee?

Al sluit ik niet uit dat ik dat eerst wel denk.

Ik ken mezelf.

Maar misschien kan daarna iets anders komen.

Niet de vraag waarom dit verdriet er nog is.

Maar voor wie.

Of voor wat.

Verdriet houdt geen agenda bij.

Het weet niet hoeveel jaar er verstreken zijn.

Het vraagt niet of het gelegen komt.

Het houdt zich niet aan de volgorde waarin gebeurtenissen hebben plaatsgevonden.

Soms verschijnt het wanneer er eindelijk ruimte is.

Soms midden in een gewone dag. Soms helemaal niet wanneer ik het verwacht.

Ik hoef de deur niet altijd open te zetten.

Soms kan ik het niet.

Soms wil ik gewoon mijn dag afmaken.

Ook dat mag.

Maar misschien hoef ik hem ook niet meer iedere keer op slot te draaien.

Want ik begin iets te begrijpen.

Niet ieder verdriet dat terugkomt betekent dat ik iets niet goed verwerkt heb.

Sommige dingen komen terug omdat ze belangrijk waren.

Omdat ik heb liefgehad.

Omdat ik heb verloren.

Omdat ik een mens ben dat zich herinnert.

En misschien is dat voor vanavond genoeg.

Geen conclusie.

Geen les.

Geen loslaten.

Alleen een naam die nog steeds iets met mij doet.

Skylar.

Een datum die nog steeds iets betekent.

12 juli 2017.

En alles wat daar niet tussen past.

Ik hoef het vanavond niet op te lossen. Het mag er gewoon even zijn.

17

Ik wil gewoon weten waar ik aan toe ben

Ik houd van duidelijkheid.

Dat klinkt als een heel normale eigenschap.

En dat is het waarschijnlijk ook.

Er zijn genoeg mensen die graag weten wat de bedoeling is, hoe laat iets begint, wat er van hen verwacht wordt en wanneer iets klaar is.

Ik ben daar dus niet bijzonder in.

Totdat duidelijkheid ontbreekt.

Dan kan er iets in mij gebeuren wat weinig meer te maken heeft met een gewone voorkeur.

Dan wil ik het weten.

Niet straks.

Nu.

Wat gaan we doen?

Wat bedoel je?

Is er iets veranderd?

Waarom hoor ik niets?

En vooral:

Waar ben ik aan toe?

Het vreemde is dat ik helemaal niet overal controle over wil hebben.

Ik hoef niet iedere minuut van mijn dag vast te leggen. Ik kan genieten van spontane dingen.

Ik kan ergens naartoe gaan zonder precies te weten hoe het zal verlopen.

Soms vind ik dat zelfs heerlijk.

Maar er is een verschil tussen iets niet weten omdat het nog openligt en iets niet weten terwijl ik het gevoel heb dat er iets van mij afhangt.

Dat laatste is lastiger.

Veel lastiger.

Stel dat er iets is afgesproken.

Niets bijzonders.

Gewoon iets waar ik rekening mee houd.

En vervolgens verandert het.

Dat kan gebeuren.

Mensen veranderen van gedachten.

Er komt iets tussen.

Het leven is nu eenmaal geen spoorboekje.

Dat begrijp ik allemaal.

Maar begrijpen en prettig vinden zijn twee verschillende dingen.

Soms merk ik dat ik vanbinnen al geïrriteerd raak voordat ik werkelijk heb nagedacht over wat er veranderd is.

Niet omdat die verandering zo verschrikkelijk is.

Maar omdat ik me al ergens op had ingesteld.

Ik had er in mijn hoofd een plek voor gemaakt.

En ineens moet die plek weer worden verbouwd.

Zonder overleg met de aannemer. Die aannemer ben ik trouwens zelf.

En hij is niet altijd even flexibel.

Wat me daarin opvalt, is dat ik vaak niet zozeer moeite heb met de nieuwe situatie.

Ik heb moeite met het moment ertussen.

Het moment waarop de oude afspraak niet meer geldt en ik nog niet weet wat ervoor in de plaats komt.

Dat lege stukje.

Daar kan mijn hoofd verrassend slecht tegen.

Want zolang iets onduidelijk is, blijven er mogelijkheden open.

En mijn hoofd is bijzonder bedreven in het bedenken van mogelijkheden.

Helaas niet uitsluitend de gezellige.

Misschien heeft dat met mijn verleden te maken.

Wanneer je jarenlang gewend bent geweest om op te letten, kan voorspelbaarheid belangrijk worden.

Niet omdat je een saaie man bent.

Maar omdat weten wat er komt betekent dat je je ergens op kunt voorbereiden.

Je hoeft niet voortdurend te raden.

Niet steeds te zoeken naar aanwijzingen.

Niet alvast rekening te houden met vijf verschillende uitkomsten.

Duidelijkheid geeft ruimte.

Onduidelijkheid vraagt aandacht.

En aandacht kost energie.

--- Ik merk dat ook wanneer iemand iets zegt wat voor meerdere uitleg vatbaar is.

We zien wel.

Twee woorden.

Voor sommige mensen betekenen ze vrijheid.

Voor mij kunnen ze betekenen dat ik nog nergens rekening mee kan houden.

Wat zien we wel?

Wanneer zien we dat?

En wie gaat dat dan zien?

Mijn hoofd wil graag even de notulen ontvangen.

Natuurlijk kan ik daar ook om lachen.

Ik hoor mezelf soms denken en vraag me af of ik werkelijk zo ingewikkeld moet doen.

Er zijn mensen die een compleet weekend kunnen beginnen met:

We kijken wel waar we uitkomen.

Prachtig.

Ik zou na een uur waarschijnlijk willen weten of we inmiddels ergens uitgekomen zijn.

Maar achter die behoefte aan duidelijkheid zit niet altijd iets grappigs.

Soms zit er spanning.

En soms angst.

Niet eens angst voor iets concreets.

Meer het gevoel dat ik niet goed kan ontspannen zolang ik niet weet wat er gaat gebeuren.

Wat ik moeilijk vind om toe te geven, is dat mijn behoefte aan duidelijkheid ook invloed kan hebben op anderen. Want wat voor mij voelt als een normale vraag, kan voor iemand anders als druk voelen.

Ik wil een antwoord.

De ander weet het nog niet.

Ik vraag het opnieuw.

Niet noodzakelijk omdat ik diegene niet geloof.

Maar omdat de onzekerheid in mij nog niet verdwenen is.

En zonder dat ik het bedoel, probeer ik mijn ongemak op te lossen door de ander sneller duidelijkheid te laten geven.

Daar zit iets wat ik onder ogen moet zien.

Mijn behoefte aan zekerheid geeft mij niet automatisch het recht om die zekerheid bij een ander af te dwingen.

Dat is geen prettige zin.

Maar wel een belangrijke.

Ik kan heel goed uitleggen waarom onduidelijkheid mij spanning geeft.

Ik kan vertellen over C-PTSS.

Over alertheid.

Over hoe mijn hoofd vooruitloopt op situaties.

Allemaal waar.

Maar uiteindelijk blijft de vraag wat ik ermee doe.

Want iemand anders kan niet altijd vooraf weten wat hij wil.

Niet iedere situatie heeft meteen een antwoord.

En niet alles wordt duidelijker doordat ik er nog een keer naar vraag.

Soms wordt alleen de sfeer er slechter van.

--- Er is nog iets.

Wanneer ik ergens geen invloed op heb, kan ik toch proberen invloed te krijgen door er veel over na te denken.

Alsof voldoende nadenken uiteindelijk controle oplevert.

Ik bekijk mogelijkheden.

Bedenk oplossingen.

Speel gesprekken vooruit.

Bereid antwoorden voor op vragen die nog niemand heeft gesteld.

En soms ben ik na een uur volkomen uitgeput van een situatie die nog niet eens begonnen is.

Dat is ook een prestatie.

Geen bijzonder nuttige, maar toch.

Het lastige is dat vooruitdenken mij ook veel heeft gebracht.

Ik kan goed organiseren.

Ik zie wat er nodig is.

Ik merk problemen soms vroeg op.

Ik kan verantwoordelijkheid nemen en handelen wanneer anderen nog twijfelen.

Daar is op zichzelf niets mis mee.

Maar een eigenschap die nuttig is, kan ook te veel ruimte innemen.

Voorbereid zijn is iets anders dan voortdurend proberen te voorkomen dat er iets onverwachts gebeurt.

Dat laatste is een onmogelijke opdracht.

Er gebeurt namelijk altijd wel iets.

Ik denk dat controle soms een verkeerd begrepen woord is. Het klinkt alsof iemand de baas wil spelen.

Alsof alles precies volgens zijn regels moet.

Maar voor mij gaat het vaak niet over macht.

Het gaat over houvast.

Over de mogelijkheid om mijn schouders een beetje te laten zakken omdat ik weet wat ik kan verwachten.

Alleen kan die behoefte aan houvast zo groot worden dat ik ga proberen de onzekerheid uit het leven te halen.

En dat lukt natuurlijk niet.

Hoe graag ik het ook zou willen.

Misschien is dat wel het pijnlijkste eraan.

Dat ik soms mijn rust probeer te vinden door iets buiten mezelf zeker te maken.

Een afspraak.

Een antwoord.

Een reactie.

Een uitkomst.

Maar als mijn rust volledig afhankelijk wordt van wat een ander doet of van hoe een situatie verloopt, ben ik die rust ook meteen weer kwijt zodra iets verandert.

Dan heeft de buitenwereld de afstandsbediening.

En ik zit op de bank te wachten tot iemand eindelijk op de juiste knop drukt.

Ik zou graag zeggen dat ik inmiddels geleerd heb om alles maar te laten gebeuren.

Vertrouwen.

Overgave. Zijn.

Drie woorden die voor mij veel betekenen.

Maar drie woorden zijn nog geen automatische instelling.

Soms voel ik werkelijk dat ik iets kan laten zoals het is.

Dat ik niet hoef in te grijpen.

Dat ik niet alles hoef te weten.

En soms wil ik gewoon godverdomme een antwoord.

Ook dat ben ik.

Wat ik langzaam begin te zien, is dat duidelijkheid vragen op zichzelf niet verkeerd is.

Ik mag aangeven wat ik nodig heb.

Ik mag vragen wat de bedoeling is.

Ik mag zeggen dat onverwachte veranderingen mij moeite kosten.

Maar er zit een verschil tussen vragen om duidelijkheid en eisen dat onzekerheid verdwijnt.

Het eerste is communiceren.

Het tweede is proberen iets te beheersen wat misschien niet beheersbaar is.

En ik kan niet van een ander verlangen dat die het leven voorspelbaar maakt zodat ik me veilig kan voelen.

Dat betekent niet dat ik alles maar moet accepteren.

Soms zijn mensen werkelijk onduidelijk.

Soms worden afspraken niet nagekomen.

Soms wordt er van mij verwacht dat ik flexibel ben terwijl er nauwelijks rekening met mij wordt gehouden.

Dan mag ik daar iets van vinden. Dan hoef ik mijn behoefte aan duidelijkheid niet meteen als een traumareactie weg te zetten.

Maar ik moet wel blijven kijken naar het verschil tussen wat er werkelijk gebeurt en wat het in mij oproept.

Misschien is er nog een moeilijkere vraag.

Wat gebeurt er als ik niets doe?

Als ik niet opnieuw vraag.

Niet alvast een oplossing bedenk.

Niet probeer te voorspellen wat iemand gaat zeggen.

Niet het gesprek in mijn hoofd voer voordat het in werkelijkheid plaatsvindt.

Wat gebeurt er dan?

Waarschijnlijk soms helemaal niets.

En soms iets wat ik niet leuk vind.

Dat is het vervelende.

Er bestaat geen garantie dat loslaten goed afloopt.

Maar controle geeft die garantie ook niet.

Dat vergeet ik nogal eens.

Ik kan me voorbereiden op teleurstelling.

Maar ik kan haar niet altijd voorkomen.

Ik kan rekening houden met veranderingen.

Maar niet zorgen dat niemand ooit iets verandert.

Ik kan proberen mensen te begrijpen.

Maar ik kan niet in hun hoofd kijken. En hoe meer ik probeer alle mogelijkheden af te dekken, hoe kleiner de ruimte wordt waarin ik gewoon kan leven.

Dan ben ik niet meer bezig met wat er gebeurt.

Dan ben ik bezig met alles wat er zou kunnen gebeuren.

Misschien is mijn grootste uitdaging niet om minder behoefte aan duidelijkheid te hebben.

Misschien is het om te leren dat ik ook kan blijven staan wanneer die duidelijkheid er nog niet is.

Dat ik onzekerheid kan voelen zonder er onmiddellijk iets mee te moeten.

Dat ik iets kan vragen en het antwoord vervolgens kan laten voor wat het is.

Zelfs wanneer dat antwoord luidt:

Ik weet het nog niet.

Dat vind ik moeilijk.

Niet iedere dag.

Niet in iedere situatie.

Maar soms wel.

En ik heb geen zin om daar een heldhaftig verhaal van te maken.

Alsof ik op een ochtend wakker word en denk:

Vanaf vandaag laat ik alle controle los.

Ik vermoed dat ik dan eerst wil weten hoe laat we daarmee beginnen.

Er is iets waar ik wel nieuwsgierig naar ben.

Hoeveel energie zou er overblijven wanneer ik niet voortdurend vooruit hoef te leven?

Wanneer ik niet alvast probeer te reageren op iets wat nog niet gebeurd is? Wanneer ik mezelf toestaan kan om pas iets te doen als er werkelijk iets te doen valt?

Misschien zou dat ruimte geven.

Misschien ook ongemak.

Waarschijnlijk allebei.

Ik ben 51 jaar.

Ik heb een leven achter me waarin opletten, vooruitdenken en rekening houden met anderen vaak vanzelfsprekend waren.

Dat verdwijnt niet omdat ik er nu een hoofdstuk over schrijf.

Morgen kan ik opnieuw ongeduldig worden.

Opnieuw een antwoord willen.

Opnieuw merken dat mijn hoofd zich vastbijt in iets wat nog openligt.

Dan ben ik niet terug bij af.

Dan ben ik gewoon iemand die nog steeds moeite heeft met onzekerheid.

Ik wil graag weten waar ik aan toe ben.

Dat mag.

Maar misschien hoef ik niet altijd te weten waar ik over een uur, morgen of volgende week aan toe ben.

Misschien is het soms voldoende om te weten waar ik nu ben.

En eerlijk gezegd weet ik dat ook niet altijd.

Wat ik wel weet, is dat ik niet mijn hele leven kan blijven wachten tot alles duidelijk is.

Er zullen vragen blijven.

Mensen zullen veranderen. Afspraken zullen verschuiven.

Dingen zullen anders lopen dan ik had gedacht.

En ik zal daar niet altijd ontspannen op reageren.

Maar ik wil ook niet dat mijn behoefte aan zekerheid de baas wordt over alles wat nog mogelijk is.

Dus wanneer iemand de volgende keer zegt:

We zien wel.

Dan kan ik misschien proberen het daarbij te laten.

Niet omdat ik het ineens prettig vind.

Niet omdat mijn hoofd geen vragen meer heeft.

Maar omdat niet iedere vraag onmiddellijk beantwoord hoeft te worden.

En als dat niet lukt?

Dan vraag ik waarschijnlijk alsnog:

Ja, maar wanneer ongeveer?

Ik blijf tenslotte Micha.

18

En nu is het stil

Ik heb jarenlang naar rust verlangd.

Niet naar een vakantie.

Niet naar een middag waarop niemand iets van mij wil.

Maar naar echte rust. Rust waarin mijn hoofd niet voortdurend bezig is.

Waarin mijn lichaam niet op alles hoeft te reageren.

Waarin ik niet steeds het gevoel heb dat er nog iets moet gebeuren.

Gewoon rust.

Dat leek mij niet zo veel gevraagd.

Totdat die rust er soms daadwerkelijk was.

En ik merkte dat ik er niet altijd goed raad mee wist.

Dat is toch eigenlijk belachelijk?

Je verlangt ergens naar.

Je probeert het te bereiken.

Je doet moeite om ruimte te maken.

En wanneer het eindelijk zover is, zit je daar.

In de stilte.

Met jezelf.

En denk je:

Ja. En nu?

Ik kan genieten van stilte.

Laat ik dat vooropstellen.

Ik hoef niet voortdurend muziek aan te hebben.

Ik hoef niet altijd mensen om me heen.

Ik vind het heerlijk om buiten te zijn en even niets te moeten.

Maar er bestaat een verschil tussen stilte om mij heen en stilte in mij. Die twee komen niet automatisch tegelijk.

Soms wordt het buiten rustig en merk ik pas hoeveel lawaai er vanbinnen nog is.

Dat lawaai bestaat niet altijd uit duidelijke gedachten.

Het is niet alsof ik voortdurend gesprekken in mijn hoofd voer.

Soms is het meer een gevoel.

Een lichte onrust.

Alsof ik iets vergeten ben.

Alsof er nog iets op me wacht.

Alsof ik eigenlijk ergens mee bezig zou moeten zijn.

Ik kijk om me heen.

Er is niets.

Geen probleem.

Geen verplichting die onmiddellijk aandacht vraagt.

Niemand die iets van mij wil.

En toch voelt het niet helemaal klaar.

Misschien is dat wat langdurige spanning met een mens kan doen.

Dat je zo gewend raakt aan het gevoel dat er iets van je gevraagd wordt, dat de afwezigheid daarvan niet meteen als ontspanning voelt.

Je lichaam krijgt rust.

Maar lijkt nog niet overtuigd.

Wacht even.

Is dit het?

Komt er niet nog iets? ---

Ik moet daarbij oppassen dat ik niet alles op mijn C-PTSS schuif.

Er zijn ook mensen zonder trauma die moeite hebben met nietsdoen.

We leven in een wereld waarin druk zijn bijna een bewijs van bestaansrecht lijkt.

Hoe gaat het?

Druk.

Mooi zo.

Alsof we elkaar feliciteren met het feit dat we nauwelijks tijd hebben om te leven.

Dus nee, niet iedere vorm van onrust is een traumareactie.

Maar bij mij kan er wel iets extra's meespelen.

Want ik ben niet alleen gewend geweest om bezig te zijn.

Ik ben ook gewend geweest om op te letten.

Wanneer je veel van je leven alert bent geweest, wordt opletten bijna vanzelfsprekend.

Je hoeft er niet eens bewust voor te kiezen.

Je merkt dingen op.

Je reageert op kleine veranderingen.

Je bent voorbereid op wat misschien gaat gebeuren.

En wanneer er niets gebeurt, betekent dat niet automatisch dat je systeem ophoudt met opletten.

Het kan ook gewoon blijven wachten.

Dat is een vreemde vorm van rust.

Je zit stil.

Maar ergens vanbinnen sta je nog steeds op wacht. ---

Ik merk dat ik rust soms probeer te organiseren.

Een rustige omgeving.

Geen afspraken.

Geen verplichtingen.

Misschien even naar buiten.

Telefoon weg.

Prima.

Alle voorwaarden aanwezig.

En dan verwacht ik eigenlijk dat de rust vanzelf komt.

Alsof ik een bestelling heb geplaatst.

Eén portie ontspanning, graag. Zonder gedachten. Extra stilte.

Maar zo werkt het niet.

Ik kan de omstandigheden veranderen.

Wat er vervolgens in mij gebeurt, laat zich minder gemakkelijk regelen.

En soms maakt dat me boos.

Niet op iemand anders.

Meer op het feit dat iets wat zo eenvoudig lijkt, zo ingewikkeld kan zijn.

Waarom kan ik niet gewoon zitten?

Waarom moet mijn hoofd zich overal mee bemoeien?

Waarom voelt nietsdoen soms alsof ik iets verkeerd doe?

Ik ben toch moe?

Ik heb toch rust nodig? Nou dan.

Rust uit.

Zo simpel.

Blijkbaar niet.

Er is een verschil tussen niets hoeven en niets mogen.

Dat klinkt misschien vreemd.

Maar ik kan mezelf een vrije middag geven en vervolgens onbewust verwachten dat ik die middag goed besteed.

Ik moet ontspannen.

Ik moet herstellen.

Ik moet voelen dat het beter gaat.

En voor ik het weet, heb ik van rust opnieuw een opdracht gemaakt.

Met een doel.

Een verwachting.

En een denkbeeldige beoordeling achteraf.

Heb je voldoende ontspannen, Micha?

Nou, ik heb het geprobeerd.

Onvoldoende. Morgen opnieuw.

Ik kan erom lachen wanneer ik het zo opschrijf.

Maar het is eigenlijk behoorlijk vermoeiend.

Zelfs rust kan iets worden waarin ik vind dat ik moet slagen.

En wanneer dat niet lukt, komt er weer iets bij.

Teleurstelling in mezelf. Omdat ik blijkbaar zelfs ontspannen niet goed kan.

Dat is natuurlijk onzin.

Maar onzin kan ontzettend overtuigend voelen wanneer je er middenin zit.

Soms denk ik dat ik niet zozeer moeite heb met rust.

Ik heb moeite met het ontbreken van iets waar ik me op kan richten.

Wanneer er iets moet gebeuren, is er een richting.

Een taak.

Een probleem.

Een verantwoordelijkheid.

Ik weet wat ik kan doen.

Maar wanneer er niets opgelost hoeft te worden, valt die richting weg.

En dan blijft er iets over waar ik minder vertrouwd mee ben.

Aanwezig zijn zonder opdracht.

Dat klinkt bijna als een spirituele tekst.

Aanwezig zijn in het moment.

Prachtig.

Ik heb alleen gemerkt dat het moment niet altijd bijzonder gezellig gezelschap is.

Soms is het stil.

Soms saai.

Soms ongemakkelijk.

Soms merk ik ineens dat ik verdrietig ben.

Of gespannen. Of dat ik helemaal niet weet wat ik voel.

En soms voel ik werkelijk niets bijzonders.

Dat laatste is misschien nog wel het moeilijkst om te accepteren.

Omdat ik dan bijna ga zoeken of er niet toch iets aan de hand is.

Ik denk dat ik lang gewend ben geweest om mezelf vooral te ervaren in relatie tot wat er gebeurde.

Wat moet ik doen?

Wat heeft iemand nodig?

Waar moet ik rekening mee houden?

Wat moet ik oplossen?

Hoe houd ik alles draaiende?

Dat gaf mij een rol.

En rollen zijn overzichtelijk.

Je weet wat er van je verwacht wordt.

Maar wie ben ik wanneer er even niets van mij verwacht wordt?

Niet als grote levensvraag.

Gewoon op een doordeweekse middag.

Misschien is dat waarom rust soms zo kaal kan voelen.

Er valt iets weg.

Niet alleen de drukte.

Ook het gevoel nuttig te moeten zijn.

En dan kan er een ongemakkelijke gedachte ontstaan. Wat voeg ik eigenlijk toe als ik niets doe?

Dat is geen vraag die ik graag hardop stel.

Want ik weet heus wel dat mijn waarde niet afhangt van mijn productiviteit.

Dat kan ik prima uitleggen.

Aan iemand anders.

Bij mezelf blijkt het soms toch ingewikkelder.

Het heeft ook iets met gewoonte te maken.

Wanneer spanning lang aanwezig is, kan ontspanning onbekend aanvoelen.

Niet per se onveilig.

Dat woord wordt naar mijn smaak soms veel te snel gebruikt.

Maar onbekend.

En onbekend vraagt gewenning.

Misschien moet ik niet verwachten dat vijftig jaar aan gewoontes verdwijnt omdat ik eindelijk een rustige ochtend heb.

Wat ik wel merk, is dat echte rust zich soms op momenten laat zien waarop ik haar niet probeer te bereiken.

Tijdens een wandeling.

Wanneer Skye ergens staat te snuffelen en ik noodgedwongen moet wachten.

Wanneer ik buiten ben en even naar iets kijk zonder er iets van te vinden.

Wanneer ik met mijn handen bezig ben en mijn hoofd niet overal woorden voor zoekt.

Of wanneer ik zomaar ergens zit en pas achteraf merk dat ik een tijdje nergens mee bezig was.

Dan was de rust er blijkbaar.

Zonder dat ik haar had besteld. ---

En misschien vind ik die rust nog wel het gemakkelijkst wanneer ik bij paarden ben.

Of wanneer ik met ze werk.

Dat is eigenlijk bijzonder.

Want ik ben dan niet per se aan het uitrusten. Ik ben bezig. Ik let op. Ik gebruik mijn handen. Ik ben aanwezig bij wat er gebeurt.

En toch kan het vanbinnen stil worden.

Niet omdat ik niets doe.

Maar omdat ik even helemaal ben waar ik ben.

Bij dat paard.

Op dat moment.

Een paard verwacht niet dat ik mijn gevoelens uitleg.

Het vraagt niet waarom ik vandaag stiller ben dan gisteren.

Het heeft geen mening over mijn verleden.

Ik hoef geen verhaal te vertellen over wie ik ben geworden of waarom ik soms reageer zoals ik reageer.

Natuurlijk vraagt een paard wel iets van mij. Aandacht. Duidelijkheid. Soms een handeling.

Maar niet dat ingewikkelde menselijke gedoe waarin ik voortdurend probeer te begrijpen wat iemand bedoelt, voelt of van mij verwacht.

Bij een paard hoef ik niet na te denken over hoe ik overkom.

Ik kan gewoon aanwezig zijn. En misschien is dat precies waarom ik daar soms een rust vind die ik ergens anders zo moeilijk kan bereiken.

Omdat ik niet bezig ben met rust vinden.

Ik ben bezig met het paard.

En ergens onderweg wordt het stil in mij.

Niet leeg.

Niet gevoelloos.

Maar stil.

Alsof mijn hoofd voor even begrijpt dat het nergens anders hoeft te zijn.

En ik ook niet.

Misschien is dat het verschil.

Rust proberen te krijgen betekent dat ik ergens naartoe wil.

Rust ervaren betekent dat ik even nergens naartoe hoef.

Dat zijn twee heel verschillende bewegingen.

En ik ben vooral goed geworden in de eerste.

Er is nog iets wat ik lastig vind.

Wanneer ik me goed voel, kan ik de neiging krijgen om dat gevoel vast te willen houden.

Zo moet het blijven.

Maar zodra ik dat denk, ben ik alweer bezig met straks.

Met het voorkomen dat de rust verdwijnt.

Met het beschermen van iets wat ik nog maar net gevonden heb.

En daarmee ben ik eigenlijk alweer weg uit het moment waarin het goed ging.

Misschien kan rust niet worden vastgehouden.

Misschien kan ik haar alleen opmerken zolang ze er is.

Dat klinkt eenvoudig.

Maar voor iemand die gewend is om vooruit te denken, kan dat behoorlijk lastig zijn.

Want als ik iets fijn vind, wil ik weten hoe ik het kan herhalen.

Wat werkte er?

Wat deed ik anders?

Hoe zorg ik dat dit morgen weer gebeurt?

En voor ik het weet, ben ik mijn eigen ontspanning aan het analyseren. ---

Er is niets mis met begrijpen wat mij helpt.

Maar niet alles hoeft een methode te worden.

Soms was een fijne middag gewoon een fijne middag.

Geen bewijs van herstel.

Geen nieuwe techniek.

Geen doorbraak.

Gewoon een paar uur waarin het leven even niet ingewikkeld was.

Ik vraag me weleens af hoe het zou zijn wanneer ik niet meer zo hard naar rust hoefde te zoeken.

Niet omdat er nooit meer spanning zou zijn.

Dat is niet realistisch.

Maar omdat ik mezelf niet steeds hoef te beoordelen op hoe rustig ik ben.

Dat ik gespannen kan zijn zonder mezelf daarover op te winden.

Dat ik een onrustige dag kan hebben zonder te denken dat ik iets verkeerd doe.

Dat ik me goed kan voelen zonder onmiddellijk bang te zijn dat het weer verdwijnt.

Misschien is dat voor mij een grotere verandering dan voortdurend ontspannen zijn.

Niet dat de spanning weg is.

Maar dat ik niet voortdurend strijd hoef te voeren met de spanning die er nog is.

Dat ik niet van iedere onrust een probleem maak.

En niet van ieder rustig moment een prestatie.

--- Ik weet niet of ik daar ooit helemaal in zal slagen.

Misschien blijf ik iemand die veel opmerkt.

Die snel denkt.

Die soms moeilijk stil kan zitten vanbinnen.

Dat hoeft ook niet allemaal te verdwijnen.

Ik wil niet veranderen in een man die nergens meer door geraakt wordt.

Ik wil alleen niet meer voortdurend het gevoel hebben dat ik iets moet met alles wat ik voel.

En misschien betekent rust soms dat ik mezelf even met rust laat.

Niet opnieuw onderzoeken.

Niet verklaren.

Niet verbeteren.

Niet zoeken naar een diepere betekenis.

Gewoon een mens zijn die op een stoel zit.

Met een hoofd.

Een lichaam.

Een verleden.

En een kop koffie.

Soms lukt dat.

Soms niet.

Soms zit ik vijf minuten rustig en begint mijn hoofd alweer.

Zou je niet eens...

Moet je niet nog... Heb je eigenlijk al...

En dan kan ik geïrriteerd raken.

Of ik kan denken:

Daar ben je weer.

Zonder meteen in discussie te gaan.

Ik hoef niet iedere gedachte af te maken.

Niet iedere onrust te volgen.

Niet iedere stilte op te vullen.

Misschien is dat iets wat ik langzaam mag ontdekken.

Dat er niets mis hoeft te zijn wanneer er even niets gebeurt.

En dat ik zelf ook niet hoef te verdwijnen wanneer mijn gebruikelijke bezigheden wegvallen.

Ergens verlang ik nog steeds naar die diepe rust.

Naar een hoofd dat niet voortdurend vooruitloopt.

Naar een lichaam dat niet overal op reageert.

Naar dagen waarop ik minder hoef te dragen.

Dat verlangen is er.

En dat mag.

Maar ik wil niet dat mijn leven ondertussen alleen maar bestaat uit wachten op het moment waarop ik eindelijk rustig genoeg ben om ervan te genieten.

Want misschien zit daar een gemene valkuil.

Dat ik denk:

Als ik straks echt rust heb, dan kan ik gaan leven. Maar straks kan behoorlijk lang duren.

En ik ben inmiddels 51.

Ik heb geen zin om de komende jaren uitsluitend bezig te zijn met mezelf voorbereiden op een leven dat nog moet beginnen.

Dus misschien moet ik soms maar gewoon gaan zitten.

Niet om iets te bereiken.

Niet om mezelf te herstellen.

Niet omdat ik een oefening doe.

Maar omdat ik daar op dat moment wil zitten.

En wanneer het stil wordt, hoeft er niets bijzonders te gebeuren.

Geen inzicht.

Geen emotionele doorbraak.

Geen plotseling gevoel van vrede.

Misschien hoor ik een vogel.

Misschien hoor ik verkeer.

Misschien hoor ik mijn eigen gedachten alweer beginnen.

Misschien voel ik me rustig.

Misschien helemaal niet.

Dan is dat wat er op dat moment is.

Ik heb jarenlang verlangd naar rust.

En misschien heb ik daarbij soms gedacht dat rust betekent dat er niets meer in mij beweegt. Maar ik leef.

Natuurlijk beweegt er iets.

Gedachten.

Gevoelens.

Herinneringen.

Verlangens.

Dat hoeft niet allemaal stil te vallen.

Misschien hoeft de wereld niet stil te zijn.

Misschien hoeft mijn hoofd niet leeg te zijn.

Misschien hoeft mijn lichaam niet volkomen ontspannen te zijn.

Misschien mag ik er gewoon zijn terwijl er nog van alles in mij gebeurt.

En nu is het stil.

Niet helemaal.

Er rijdt ergens een auto.

Skye beweegt.

Mijn hoofd heeft waarschijnlijk alweer een mening.

Maar voor dit moment hoef ik daar niets mee.

Ik zit hier.

Meer niet.

19

En wat nu, Micha?

Ik ben 51 jaar.

Dat is op zichzelf geen bijzonder schokkende mededeling.

Er zijn miljoenen mensen van 51.

Sommigen lopen marathons.

Anderen beginnen een nieuw bedrijf.

Weer anderen zitten op de bank en vragen zich af waarom ze de keuken in zijn gelopen.

Ik behoor inmiddels regelmatig tot die laatste categorie.

Maar 51 zijn betekent voor mij tegenwoordig iets anders dan een paar jaar geleden.

Omdat ik pas sinds relatief korte tijd begin te begrijpen wat er al die jaren in mij heeft gespeeld.

En omdat daar een vraag achteraan komt waar ik niet zomaar een antwoord op heb.

En wat nu?

Ik kan blijven terugkijken.

Dat heb ik de afgelopen tijd behoorlijk veel gedaan.

Niet alleen naar wat mij is overkomen, maar ook naar mijn eigen aandeel in mijn leven.

Naar keuzes.

Relaties.

Werk.

Momenten waarop ik ben doorgegaan terwijl ik eigenlijk niet meer kon. Naar dingen die ik anders had willen doen.

En naar dingen waarvan ik inmiddels begrijp waarom ik ze deed.

Dat terugkijken heeft me veel gebracht.

Maar ik kan er niet blijven wonen.

Er ligt namelijk ook nog een leven voor me.

Tenminste, dat hoop ik.

Hoeveel jaren dat zijn, weet niemand.

En misschien is dat precies waarom die vraag steeds belangrijker wordt.

Wat wil ik eigenlijk met de tijd die ik nog heb?

Vroeger dacht ik over de toekomst vooral in termen van wat er moest gebeuren.

Werken.

Geld verdienen.

Verantwoordelijkheden.

Zorgen dat alles bleef draaien.

Er waren plannen.

Er waren verwachtingen.

Er waren mensen om rekening mee te houden.

En ergens daartussen was ik zelf ook nog aanwezig.

Meestal.

Maar ik kan me niet herinneren dat ik vaak werkelijk stilstond bij de vraag hoe ik wilde leven.

Niet wat ik wilde bereiken.

Niet wat ik moest regelen.

Maar hoe ik mijn dagen wilde ervaren. Dat is iets anders.

Want ik kan van alles bereiken en ondertussen nauwelijks aanwezig zijn in mijn eigen leven.

Ik kan een agenda vol hebben.

Plannen maken.

Mensen helpen.

Nieuwe dingen beginnen.

En op een dag opnieuw merken dat ik mezelf ergens onderweg ben kwijtgeraakt.

Dat wil ik niet nog een keer.

Maar alleen zeggen dat ik het niet wil, voorkomt het natuurlijk niet.

Ik ken mezelf inmiddels een beetje.

Geef mij iets waar ik enthousiast over ben en ik kan er behoorlijk in opgaan.

Dan zie ik mogelijkheden.

Dan wil ik dingen maken.

Opbouwen.

Betekenis geven.

En voordat ik het weet, ben ik alweer bezig met tien dingen tegelijk.

Allemaal prachtig.

Totdat mijn lichaam besluit dat het genoeg is.

Daar zit voor mij een ongemakkelijke vraag.

Kan ik een leven opbouwen dat werkelijk bij mij past, zonder mezelf opnieuw voorbij te lopen?

Ik weet het niet. Ik hoop het.

Maar ik vertrouw niet meer blind op mijn enthousiasme.

Niet omdat enthousiasme verkeerd is.

Juist niet.

Ik wil dat helemaal niet kwijt.

Ik wil alleen leren dat iets waardevol kan zijn zonder dat ik er onmiddellijk alles voor hoef te geven.

Dat iets mag groeien zonder dat ik het voortdurend vooruit moet trekken.

En dat ik ergens mee mag stoppen voordat mijn lichaam mij daartoe dwingt.

Ik merk dat mijn ideeën over succes veranderen.

Vroeger zou ik misschien vooral hebben gekeken naar wat ik voor elkaar kreeg.

Wat ik opbouwde.

Wat ik verdiende.

Hoeveel verantwoordelijkheid ik aankon.

Of anderen tevreden waren.

Nu denk ik soms:

Wat heb ik eigenlijk aan een geslaagde dag als ik er zelf nauwelijks van heb kunnen genieten?

Dat betekent niet dat geld of werk onbelangrijk zijn.

De huur betaalt zichzelf niet.

De supermarkt accepteert helaas ook geen innerlijke groei als betaalmiddel.

Ik heb gewoon te maken met de werkelijkheid.

Maar ik wil niet dat die werkelijkheid opnieuw mijn hele leven gaat bepalen.

--- Er is ook iets wat ik spannend vind aan vooruitkijken.

Want wat als dit het ongeveer is?

Niet mijn leven.

Maar mijn C-PTSS.

Wat als ik over vijf jaar nog steeds bepaalde reacties heb?

Nog steeds moeite heb met intimiteit.

Nog steeds snel overprikkeld raak.

Nog steeds momenten ken waarop mijn lichaam eerder reageert dan mijn hoofd.

Wat als ik op mijn zestigste nog steeds moet uitleggen waarom ik soms stil word?

Of waarom iets mij raakt terwijl ik zelf ook niet precies begrijp waarom?

Ik denk dat ik lange tijd onbewust heb gehoopt dat begrijpen uiteindelijk zou betekenen dat het verdween.

Dat als ik maar genoeg inzicht kreeg, er ergens een omslagpunt zou komen.

Een moment waarop ik kon zeggen:

Zo. Dat hebben we gehad.

Maar misschien komt dat moment niet.

Misschien blijf ik iemand met C-PTSS.

Niet alleen vandaag.

Ook later.

Dat vind ik geen fijne gedachte.

Ik ga daar geen mooi verhaal van maken.

Ik zou sommige gevolgen namelijk met alle liefde inleveren.

Per direct.

Zonder afscheidsceremonie. ---

Maar ik kan mijn toekomst ook niet blijven uitstellen totdat mijn C-PTSS verdwenen is.

Want stel dat dat nooit helemaal gebeurt.

Moet ik dan wachten met leven?

Wachten met genieten?

Wachten met plannen maken?

Wachten met mezelf toestaan gelukkig te zijn?

Dat lijkt me een bijzonder slechte afspraak.

Vooral omdat niemand mij kan vertellen wanneer ik dan eindelijk mag beginnen.

Misschien moet ik daarom anders naar mijn toekomst kijken.

Niet vanuit de vraag:

Hoe ziet mijn leven eruit wanneer ik geen last meer heb van C-PTSS?

Maar:

Hoe wil ik leven, ook wanneer mijn C-PTSS soms nog steeds lastig is?

Dat klinkt als een klein verschil.

Voor mij is het behoorlijk groot.

Want bij de eerste vraag hangt mijn leven af van iets wat ik niet volledig kan bepalen.

Bij de tweede vraag ontstaat er misschien ruimte om nu al keuzes te maken.

Niet altijd grote keuzes.

Soms heel gewone.

Hoeveel wil ik werken?

Wat kost mij energie? Waar word ik werkelijk blij van?

Met welke mensen wil ik mijn tijd doorbrengen?

Waar wil ik mijn aandacht aan geven?

Wat hoeft niet meer?

En misschien de lastigste:

Wat wil ik eigenlijk zelf?

Zonder onmiddellijk te denken aan wat verstandig is.

Wat anderen nodig hebben.

Of wat er van mij verwacht wordt.

Dat laatste vind ik nog steeds niet eenvoudig.

Want wanneer je jarenlang gewend bent geweest om rekening te houden met anderen, kan je eigen verlangen behoorlijk zacht zijn geworden.

Niet verdwenen.

Maar overstemd.

En wanneer het dan eindelijk wat rustiger wordt, hoor je niet automatisch een heldere stem die vertelt wat je wilt.

Soms hoor je vooral:

Geen idee.

Dat is niet erg prettig wanneer je 51 bent en denkt dat je inmiddels toch wel een beetje zou moeten weten hoe het leven werkt.

Maar misschien bestaat er helemaal geen leeftijd waarop je dat hoort te weten.

Ik merk wel dat sommige dingen belangrijker voor me zijn geworden.

Eenvoud bijvoorbeeld. Niet in de zin dat ik voortaan alleen nog maar op een houten bankje wil zitten en naar de wolken wil kijken.

Al kan dat op zijn tijd best lekker zijn.

Maar eenvoud in wat ik van mezelf vraag.

Niet alles hoeft groter.

Niet alles hoeft meer.

Niet ieder idee hoeft een project te worden.

Niet iedere mogelijkheid hoeft benut.

Ik mag ook iets laten liggen.

Zelfs wanneer ik weet dat ik er iets moois van zou kunnen maken.

Dat laatste is moeilijker dan het klinkt.

Want mogelijkheden zien is iets wat bij mij hoort.

Ik kan enthousiast worden van iets nieuws.

Van een idee.

Van iets wat betekenis heeft.

En dan wil ik ermee aan de slag.

Maar ik begin te begrijpen dat ik niet alleen moet kijken naar wat iets mij kan brengen.

Ik moet ook kijken naar wat het mij kost.

Niet uitsluitend financieel.

Maar lichamelijk.

Mentaal.

In tijd.

In aandacht.

In ruimte voor mezelf. Want als ik alles geef aan wat ik belangrijk vind, blijft er uiteindelijk misschien niets over voor degene die het allemaal moet doen.

Mij.

Ik wil ook niet dat mijn toekomst alleen nog maar draait om voorzichtig zijn.

Dat lijkt me een ander uiterste.

Dat ik nergens meer aan begin omdat ik bang ben dat het te veel wordt.

Dat ik ieder risico vermijd.

Iedere uitdaging.

Iedere verandering.

En vervolgens tegen mezelf zeg dat ik goed voor mezelf zorg.

Misschien ben ik dan niet aan het leven.

Misschien ben ik vooral aan het voorkomen dat er iets gebeurt.

En dat ken ik inmiddels wel.

Ik wil dingen blijven proberen.

Ik wil fouten mogen maken.

Ik wil enthousiast zijn.

Soms te enthousiast.

Ik wil nieuwe mensen ontmoeten.

Blijven schrijven.

Lachen.

Ontdekken.

Met dieren werken. Iets kunnen betekenen voor een ander.

Maar ik wil ook thuis kunnen komen en niet het gevoel hebben dat ik mezelf volledig heb opgebruikt.

Dat lijkt me geen buitensporige wens.

Er is iets wat ik mezelf steeds vaker afvraag.

Moet mijn leven eigenlijk nog ergens naartoe?

Dat klinkt misschien vreemd.

Natuurlijk wil ik dingen.

Ik heb plannen.

Dromen.

Ideeën.

Maar moet er uiteindelijk een bepaald resultaat zijn voordat ik kan zeggen dat mijn leven de moeite waard is geweest?

Moet ik iets groots hebben neergezet?

Moet ik bekend worden?

Moet ik bewijzen dat alles wat ik heb meegemaakt uiteindelijk ergens goed voor was?

Dat laatste vooral niet.

Ik wil mijn verleden niet achteraf rechtvaardigen met een indrukwekkende toekomst.

Soms hoor je verhalen van mensen die na een moeilijke periode iets bijzonders opbouwen.

Een stichting.

Een boek.

Een praktijk.

Een beweging. En dan lijkt het alsof het verdriet alsnog een bestemming heeft gekregen.

Ik begrijp waarom zulke verhalen mensen aanspreken.

Maar ik wil niet dat mijn leven een succesverhaal moet worden om mijn verleden draaglijk te maken.

Ik hoef niets groots te bereiken om te mogen zeggen dat ik een zwaar leven achter me heb.

En ik hoef mijn pijn niet nuttig te maken.

Natuurlijk hoop ik dat mijn ervaringen iets voor anderen kunnen betekenen.

Dat is ook een reden waarom ik schrijf.

Maar er zit een verschil tussen iets willen delen en het gevoel hebben dat je verplicht bent om van je ervaringen iets waardevols te maken.

Ik ben niemand iets verschuldigd vanwege wat ik heb meegemaakt.

Ook geen inspirerend verhaal.

Misschien is dat wel een vrijheid die ik mezelf nog moet leren toestaan.

Dat mijn leven niet voortdurend ergens voor hoeft te dienen.

Dat ik een dag mag hebben waarop ik niemand help.

Niets schrijf.

Niets bereik.

En toch niet het gevoel hoef te hebben dat die dag verloren is.

Dat ik gewoon ergens ben.

Een kop koffie drink.

Met Skye wandel.

Een paard aanraak.

Of een middag heb waarin helemaal niets bijzonders gebeurt. En dat het goed is.

Niet omdat ik ervan herstel.

Maar omdat het mijn leven is.

Ik weet niet precies hoe mijn leven er over tien jaar uitziet.

Ik weet niet waar ik dan woon.

Wat ik doe.

Hoe mijn gezondheid is.

Welke mensen er nog om mij heen zijn.

Welke mensen ik misschien nog zal ontmoeten.

En ik weet al helemaal niet hoeveel invloed C-PTSS dan nog op mijn dagelijks leven heeft.

Dat kan me onzeker maken.

Maar ergens vind ik het ook belangrijk om niet alles alvast in te vullen.

Want ik heb al zoveel tijd besteed aan proberen te voorspellen wat er gaat gebeuren.

Misschien mag de toekomst ook nog iets zijn wat ik ga ontdekken.

Ik ben niet alleen bang voor wat er nog kan gebeuren.

Ik ben soms ook bang om opnieuw tijd kwijt te raken.

Niet doordat de jaren voorbijgaan.

Dat doen ze toch wel.

Maar doordat ik ze opnieuw vul met dingen die mij uiteindelijk weinig brengen.

Met verplichtingen die ik mezelf opleg.

Met zorgen die misschien nooit werkelijkheid worden.

Met verwachtingen waaraan ik probeer te voldoen. Met voortdurend bezig zijn met later.

En dan ineens merken dat later alweer voorbij is.

Dat is misschien de reden waarom ik tegenwoordig anders naar tijd kijk.

Niet alsof ik haast heb.

Maar wel alsof ik beter wil opletten waaraan ik mijn dagen geef.

Ik heb geen behoefte aan een bucketlist met vijftig dingen die ik nog moet doen voordat ik doodga.

Dan heb ik er meteen weer vijftig verplichtingen bij.

Dank je vriendelijk.

Ik wil vooral niet dat mijn leven een lijst wordt van dingen die ik nog moet afwerken.

Misschien wil ik helemaal niet méér leven.

Misschien wil ik bewuster aanwezig zijn in het leven dat ik al heb.

Niet iedere minuut.

Dat lijkt me onmogelijk.

En eerlijk gezegd ook bloedirritant.

Maar vaker.

Vaker merken dat iets fijn is terwijl het gebeurt.

Vaker genieten zonder het te analyseren.

Vaker voelen dat ik ergens wil zijn in plaats van dat ik er moet zijn.

Vaker kiezen vanuit verlangen in plaats van vanuit angst, schuld of verantwoordelijkheid.

En wanneer dat niet lukt?

Dan is dat zo. Ik wil van de komende jaren geen nieuw examen maken.

Ik heb al genoeg tijd besteed aan mezelf beoordelen.

Of ik het goed doe.

Of ik voldoende vooruitga.

Of ik inmiddels niet beter zou moeten weten.

Of ik wel genoeg aan mezelf werk.

Ik zou graag een beetje van die druk af willen.

Niet omdat ik niets meer wil veranderen.

Maar omdat ik ook wil kunnen leven terwijl ik nog niet klaar ben met veranderen.

Misschien is dat wat ouder worden voor mij begint te betekenen.

Niet dat ik eindelijk alles weet.

Maar dat ik minder zin krijg om mezelf voortdurend te bewijzen.

Dat ik niet iedere discussie hoef te winnen.

Niet iedereen hoef te overtuigen.

Niet overal bij hoef te horen.

En niet van iedereen begrepen hoef te worden.

Al zou dat laatste soms nog steeds verdomd prettig zijn.

Ik denk dat ik nog genoeg fouten zal maken.

Ik zal vast opnieuw te veel hooi op mijn vork nemen.

Te lang nadenken.

Te weinig zeggen.

Of juist iets zeggen waar ik later spijt van krijg. Ik zal waarschijnlijk momenten hebben waarop ik mezelf totaal niet begrijp.

Ook na dit boek.

Dat lijkt me bijna gegarandeerd.

Maar misschien hoeft dat niet te betekenen dat ik opnieuw helemaal opnieuw moet beginnen.

Er is iets wat ik niet wil verliezen.

Mijn nieuwsgierigheid.

Naar mensen.

Naar dieren.

Naar het leven.

En misschien ook naar mezelf.

Niet als een eindeloos onderzoek waarin ik iedere gedachte moet ontleden.

Maar als de bereidheid om te blijven ontdekken dat ik misschien anders ben dan ik gisteren dacht.

Dat ik ergens nog van kan genieten.

Dat ik iets nieuws kan leren.

Dat ik van mening kan veranderen.

Dat ik mezelf kan verrassen.

Want stel dat ik mezelf nu volledig zou vastleggen.

Dit ben ik. Zo zit ik in elkaar. Dit kan ik wel en dit kan ik niet.

Dan zou ik opnieuw een soort gevangenis bouwen.

Dit keer niet van wat anderen van mij verwachten.

Maar van wat ik inmiddels over mezelf denk te weten. En daar heb ik geen behoefte aan.

Ik ben gevormd door mijn verleden.

Daar kan ik niet omheen.

Maar ik wil niet dat mijn verleden ook alvast bepaalt hoe mijn toekomst eruit moet zien.

Ik wil ruimte houden voor dingen die ik nog niet ken.

Voor keuzes die ik nog niet heb gemaakt.

Voor mensen die ik nog niet heb ontmoet.

Voor kanten van mezelf die misschien pas zichtbaar worden wanneer ik anders ga leven.

En misschien wordt het niet allemaal makkelijker.

Misschien komen er moeilijke jaren.

Nieuwe verliezen.

Nieuwe teleurstellingen.

Misschien blijft mijn lichaam soms lastig.

Misschien zal ik bepaalde dingen nooit helemaal begrijpen.

Dat is geen vrolijk vooruitzicht.

Maar het is wel eerlijk.

Het leven gaat niet ineens voorzichtig met mij om omdat ik inmiddels begrijp wat C-PTSS is.

Er komen geen speciale voorwaarden.

Geen garantie.

Geen vrijstelling van ellende.

Maar er is ook geen garantie dat alles moeilijk blijft. Dat vergeet ik soms.

De toekomst kan me opnieuw pijn doen.

Maar ze kan me ook dingen brengen die ik me nu nog niet kan voorstellen.

Niet als beloning voor alles wat ik heb meegemaakt.

Gewoon omdat het leven nog niet afgelopen is.

Ik weet niet of ik ooit kan zeggen dat ik helemaal tevreden ben met mezelf.

Misschien hoeft dat ook niet.

Misschien blijf ik sommige dingen lastig vinden.

Misschien blijf ik mezelf af en toe behoorlijk in de weg zitten.

Maar ik hoop wel dat ik over tien jaar kan terugkijken en denken:

Ik heb mezelf niet opnieuw jarenlang op de laatste plaats gezet.

Dat lijkt me al heel wat.

En als ik dan 61 ben?

Misschien zit ik nog steeds ergens met een kop koffie.

Misschien met een hond aan mijn voeten.

Misschien ben ik nog steeds aan het schrijven.

Misschien vraag ik me nog steeds af waarom een bepaalde opmerking mij zo raakt.

En misschien zeg ik nog steeds weleens:

Laat maar.

Ik hoop alleen dat ik mezelf dan iets minder snel kwijtraak.

En dat ik iets vaker durf te zeggen wat ik werkelijk bedoel.

--- Ik hoef niet te weten hoe mijn hele toekomst eruitziet.

Ik wil alleen niet opnieuw jaren besteden aan wachten totdat ik eindelijk iemand ben met wie ik tevreden mag zijn.

Want misschien komt die perfecte versie nooit.

Waarschijnlijk niet.

En dat is eigenlijk maar goed ook.

Ik zou niet weten wat ik met hem moest bespreken.

Dus.

En wat nu, Micha?

Geen idee.

Niet helemaal.

Ik heb wensen.

Plannen.

Dingen die ik graag anders zou willen.

Maar geen compleet antwoord.

En voor het eerst voelt dat niet uitsluitend als een tekortkoming.

Misschien hoef ik mijn toekomst niet eerst te begrijpen voordat ik eraan kan beginnen.

Ik ben 51 jaar.

Ik heb C-PTSS.

Ik heb een verleden dat ik niet kan veranderen.

En een toekomst die ik nog niet ken.

Er zullen dagen komen waarop ik opnieuw worstel met mezelf. En dagen waarop ik nauwelijks aan mijn C-PTSS denk.

Er zullen dingen misgaan.

En hopelijk ook een heleboel dingen goed.

Ik weet niet hoe dat allemaal zal verlopen.

Maar één ding wil ik niet meer.

Mijn leven blijven uitstellen totdat ik eindelijk klaar ben met mezelf.

Want ik ben er nu.

Met alles wat ik begrijp.

En alles wat ik nog niet begrijp.

En morgen?

Dat zien we dan wel.

Al vind ik het nog steeds prettig om ongeveer te weten hoe laat.

20

Ik ben niet altijd makkelijk

Ik ben niet altijd makkelijk.

Zo.

Dat staat er.

Ik zou er natuurlijk een wat vriendelijkere formulering van kunnen maken.

Ik ben een man met een complexe binnenwereld.

Klinkt prachtig.

Bijna alsof ik een bijzonder natuurverschijnsel ben waar mensen met enige voorzichtigheid naar moeten kijken.

Maar soms ben ik gewoon lastig. En dat mag ook weleens gezegd worden.

Niet alles aan mij is ingewikkeld.

Ik kan lachen.

Ik kan luisteren.

Ik kan zorgzaam zijn.

Ik kan enthousiast worden van de kleinste dingen.

Ik kan aandacht hebben voor iemand.

Ik kan me volledig inzetten voor iets wat ik belangrijk vind.

En soms ben ik behoorlijk gezellig.

Al zeg ik het zelf.

Maar er zijn ook momenten waarop ik mezelf niet eens zou uitnodigen.

Ik kan kortaf zijn.

Ongeduldig.

Vast blijven zitten in een gedachte.

Iets persoonlijk opvatten wat misschien helemaal niet persoonlijk bedoeld is.

Ik kan me terugtrekken terwijl iemand juist contact probeert te maken.

Ik kan duidelijkheid verlangen op een moment waarop de ander die simpelweg niet heeft.

En ik kan verwachten dat iemand begrijpt wat ik zelf nauwelijks kan uitleggen.

Dat zijn geen eigenschappen waar ik bijzonder trots op ben.

Maar ze horen soms wel bij hoe ik me gedraag.

Ik heb inmiddels veel woorden voor wat daarachter kan zitten. Spanning.

Angst.

Onmacht.

Overprikkeling.

Oude patronen.

C-PTSS.

En die woorden zijn belangrijk.

Ze helpen mij begrijpen dat mijn reacties niet zomaar uit de lucht komen vallen.

Maar ik moet oppassen dat ik er niet achter ga wonen.

Dat ik mezelf niet voortdurend verklaar, terwijl iemand anders ondertussen gewoon met mijn gedrag te maken heeft.

Want stel dat ik kortaf reageer.

Dan kan ik achteraf precies uitleggen waarom.

Misschien was ik moe.

Misschien had ik al veel prikkels gehad.

Misschien voelde ik me niet begrepen.

Misschien raakte iets aan een oude ervaring.

Allemaal mogelijk.

Maar degene tegen wie ik kortaf deed, heeft op dat moment niet mijn volledige binnenwereld ervaren.

Die heeft mijn toon gehoord.

Mijn woorden.

Misschien mijn stilte.

En die kunnen pijn doen. Ook wanneer ik dat niet bedoelde.

Dat vind ik moeilijk.

Omdat ik graag wil dat mensen begrijpen waar mijn reacties vandaan komen.

Niet om mezelf vrij te pleiten.

Maar omdat er vaak zoveel meer speelt dan wat aan de buitenkant zichtbaar is.

Toch moet ik accepteren dat iemand mijn gedrag vervelend mag vinden, zelfs wanneer diegene begrijpt waarom ik zo reageerde.

Dat zijn twee dingen die naast elkaar kunnen bestaan.

Ik mag een reden hebben.

En iemand anders mag er last van hebben.

Soms vind ik dat oneerlijk.

Daar ben ik liever eerlijk over.

Dan denk ik:

Maar je weet toch wat er met mij aan de hand is?

Je weet toch dat ik dit niet expres doe?

Je weet toch hoe moeilijk ik het soms heb?

En misschien klopt dat allemaal.

Maar dan komt de vraag die ik mezelf niet altijd graag stel.

Waarom zou mijn moeite automatisch zwaarder moeten wegen dan die van een ander?

Au.

Ik heb er een hekel aan wanneer mijn gedrag verkeerd wordt uitgelegd. Wanneer iemand denkt dat ik niet geïnteresseerd ben, terwijl ik overprikkeld ben.

Wanneer mijn stilte wordt gezien als onverschilligheid.

Wanneer mijn behoefte aan afstand wordt opgevat als afwijzing.

Maar andersom kan ik ook iemand verkeerd begrijpen.

Ik kan een reactie invullen.

Een stilte uitleggen.

Een bedoeling vermoeden.

En daar vervolgens op reageren alsof mijn interpretatie een vaststaand feit is.

Dat is niet eerlijk.

Niet tegenover mezelf.

En niet tegenover de ander.

Het lastige is dat ik op zo'n moment vaak werkelijk geloof dat ik gelijk heb.

Ik voel iets.

Mijn hoofd maakt er een verhaal van.

En dat verhaal voelt overtuigend.

Soms klopt het.

Soms niet.

Maar wanneer ik al geraakt ben, kan ik behoorlijk vasthoudend worden.

Dan wil ik uitleggen.

Verduidelijken.

Nog een keer uitleggen.

En soms wil ik vooral dat de ander eindelijk begrijpt wat ik bedoel.

Dat kan een gesprek behoorlijk vermoeiend maken. Voor alle betrokkenen.

Ik ben goed in woorden.

Dat is inmiddels wel duidelijk.

We zijn tenslotte twintig hoofdstukken verder.

Maar woorden kunnen ook een manier worden om controle te houden.

Om mezelf te verdedigen.

Om ervoor te zorgen dat mijn kant van het verhaal niet verloren gaat.

En soms ben ik dan zo druk met duidelijk maken wat ik bedoel, dat ik nauwelijks nog hoor wat iemand anders probeert te zeggen.

Dat is geen prettige ontdekking.

Vooral niet voor iemand die zichzelf graag ziet als iemand die goed kan luisteren.

Misschien is dat wel een van de lastigste kanten van jezelf leren kennen.

Dat je ontdekt dat eigenschappen waar je waarde aan hecht, niet altijd zo mooi uitpakken als je denkt.

Zorgzaam zijn kan doorslaan in jezelf verantwoordelijk voelen voor iedereen.

Oplettend zijn kan veranderen in voortdurend controleren.

Goed kunnen aanvoelen kan omslaan in dingen invullen.

En veel kunnen uitleggen betekent niet automatisch dat je goed communiceert.

Soms praat je veel.

En bereik je elkaar geen centimeter.

Ik vind het ook moeilijk wanneer iemand mij wijst op iets wat ik verkeerd heb gedaan.

Niet altijd. Ik kan best kritiek verdragen.

Maar er zijn momenten waarop een opmerking niet binnenkomt als informatie over mijn gedrag.

Dan voelt het alsof er iets over mij als mens wordt gezegd.

Alsof één fout meteen betekent dat ik tekortschiet.

Dan kan ik me verdedigen.

Terwijl de ander misschien alleen maar probeert te zeggen:

Dit deed mij pijn.

En dat is niet hetzelfde als:

Jij bent een slecht mens.

Dat onderscheid begrijp ik inmiddels.

Maar begrijpen is, zoals we eerder al vaststelden, nog geen kunnen.

Soms komt mijn verdediging sneller dan mijn bereidheid om te luisteren.

En achteraf kan ik denken:

Waarom moest je nou meteen zo reageren?

Goede vraag.

Misschien omdat ik me aangevallen voelde.

Misschien omdat ik me schaamde.

Misschien omdat ik bang was dat iemand mij verkeerd zag.

Maar ook dan blijft overeind dat ik anders had willen reageren.

Er is een verschil tussen mezelf begrijpen en mezelf voortdurend gelijk geven.

Dat eerste wil ik blijven doen.

Dat tweede lijkt me geen goed idee. Want als ik iedere reactie kan verklaren, kan ik uiteindelijk ook iedere reactie rechtvaardigen.

En dan hoef ik nooit meer werkelijk naar mijn eigen aandeel te kijken.

Dat zou misschien comfortabel zijn.

Maar ik denk niet dat ik daar een prettiger mens van word.

Tegelijk wil ik niet doorslaan naar de andere kant.

Dat ik mezelf voortdurend veroordeel.

Dat ik na ieder moeilijk gesprek ga zitten uitpluizen wat ik allemaal verkeerd heb gedaan.

Dat ik iedere emotie verdacht maak.

Iedere behoefte egoïstisch.

Iedere grens lastig.

Want dan ben ik opnieuw bezig mezelf kleiner te maken.

En daar heb ik inmiddels genoeg ervaring mee.

Ik hoef mezelf niet overal de schuld van te geven om verantwoordelijkheid te kunnen nemen.

Misschien is dat een van de belangrijkste verschillen die ik moet blijven zien.

Ik kan zeggen:

Dit had ik anders moeten doen.

Zonder daarachter te zetten:

Zie je wel, ik ben een waardeloze vent.

Dat laatste helpt niemand.

Mij niet.

En degene tegenover mij ook niet.

--- Er is nog iets wat ik moeilijk vind om toe te geven.

Soms wil ik dat iemand rekening houdt met mijn C-PTSS, terwijl ik zelf niet altijd voldoende rekening houd met wat mijn gedrag bij die ander oproept.

Dat is ongemakkelijk om op te schrijven.

Omdat ik weet hoe moeilijk sommige momenten voor mij zijn.

Maar ik ben niet de enige die iets voelt.

Niet de enige die moe kan zijn.

Niet de enige die behoefte heeft aan begrip.

En ook niet de enige die soms niet weet hoe hij iets moet uitleggen.

Dat betekent niet dat ik mijn behoeften moet wegstoppen.

Dat heb ik lang genoeg gedaan.

Het betekent alleen dat mijn behoeften niet automatisch belangrijker zijn dan die van een ander.

En dat de behoeften van een ander ook niet automatisch belangrijker zijn dan die van mij.

Dat klinkt redelijk eenvoudig.

In de praktijk kan het een behoorlijk ingewikkeld evenwicht zijn.

Zeker wanneer twee mensen allebei iets nodig hebben wat de ander op dat moment niet kan geven.

Ik kan niet altijd de man zijn die ik graag zou willen zijn.

Dat vind ik misschien wel het moeilijkst.

Omdat ik inmiddels heel goed weet hoe ik zou willen reageren.

Rustig.

Duidelijk. Eerlijk.

Zonder verwijten.

Zonder mezelf terug te trekken.

Zonder iets in te vullen.

Met begrip voor mezelf én de ander.

Prachtig.

En dan gebeurt er iets.

En staat daar ineens weer de Micha die zich geraakt voelt.

Die ongeduldig wordt.

Die het niet weet.

Die iets zegt wat hij achteraf liever niet had gezegd.

Soms zou ik mezelf wel even apart willen nemen.

Luister vriend, we hebben hier inmiddels een heel boek over geschreven.

Je zou toch denken dat je het ondertussen een beetje begrijpt.

Maar misschien is dat precies de valkuil.

Dat ik van mezelf verwacht dat ik door het begrijpen automatisch een aangenamer mens word.

Terwijl ik gewoon een mens blijf.

Met goede kanten.

Minder goede kanten.

En dagen waarop de verhouding tussen die twee wat ongelukkig uitvalt.

Ik wil niet dat C-PTSS mijn identiteit wordt.

Maar ik wil ook niet doen alsof het geen invloed heeft op hoe ik met mensen omga. Het zit soms in mijn reacties.

Mijn verwachtingen.

Mijn manier van communiceren.

Mijn behoefte aan zekerheid.

Mijn neiging om me af te sluiten.

Dat kan ik niet zomaar uitzetten.

Maar ik kan wel proberen eerlijk te blijven over wat het veroorzaakt.

Niet alleen in mij.

Ook buiten mij.

Misschien moet ik vaker durven zeggen:

Ik reageerde verkeerd.

Zonder onmiddellijk een uitleg te geven.

Niet omdat die uitleg er niet toe doet.

Maar omdat de ander soms eerst moet kunnen horen dat ik zie wat er gebeurd is.

Dat ik erken dat mijn woorden of gedrag iets hebben gedaan.

En pas daarna, wanneer daar ruimte voor is, kan ik vertellen wat er in mij speelde.

Dat vind ik niet altijd gemakkelijk.

Want ik wil zo graag begrepen worden.

Soms zelfs voordat ik mijn eigen aandeel volledig heb erkend.

Alsof begrip een voorwaarde moet zijn voordat ik verantwoordelijkheid kan nemen.

Maar misschien hoeft dat niet. Misschien kan ik verantwoordelijkheid nemen terwijl ik me nog steeds niet helemaal begrepen voel.

Dat is een vervelende gedachte.

Vooral omdat ik vermoed dat hij klopt.

En toch zit er ook iets bevrijdends in.

Want als ik kan erkennen dat ik soms moeilijk ben, hoef ik niet voortdurend te bewijzen dat ik dat niet ben.

Ik hoef geen perfecte versie van mezelf te presenteren.

Niet in dit boek.

Niet aan anderen.

En niet aan mezelf.

Ik kan erkennen dat ik soms lastig reageer zonder daar mijn hele persoonlijkheid van te maken.

Ik ben niet altijd makkelijk.

Maar ik ben ook niet altijd moeilijk.

Dat lijkt me belangrijk om erbij te zeggen.

Want wanneer ik eenmaal kritisch naar mezelf kijk, kan ik behoorlijk grondig te werk gaan.

Dan zie ik ineens overal dingen die beter kunnen.

En voor ik het weet, ben ik mezelf aan het beoordelen alsof ik een product ben dat nog niet aan de kwaliteitseisen voldoet.

Afgekeurd.

Terug naar de fabriek.

Graag een nieuwe Micha, zonder ingewikkelde instellingen.

--- Maar zo werkt het niet.

En eerlijk gezegd zou ik dat ook niet willen.

Ik wil mezelf niet vervangen.

Ik wil mezelf leren kennen.

Ook de kanten waar ik minder trots op ben.

Want die verdwijnen niet doordat ik doe alsof ze er niet zijn.

En ze worden ook niet beter wanneer ik mezelf er voortdurend voor veroordeel.

Misschien is volwassen worden wel voor een deel accepteren dat je soms degene bent die iets moeilijk maakt.

Niet altijd.

Niet overal.

Maar soms wel.

En dat je dan niet hoeft te verdwijnen van schaamte.

Niet hoeft te vechten om je gelijk.

Niet onmiddellijk je hele verleden op tafel hoeft te leggen.

Maar gewoon kunt zeggen:

Ja. Dat was niet goed van mij.

En daarna kijken wat er nodig is.

Ik weet niet of ik dat altijd zal kunnen.

Waarschijnlijk niet.

Soms zal ik mezelf verdedigen.

Soms zal ik te laat begrijpen wat er gebeurde. Soms zal ik pas uren later de woorden vinden die ik eigenlijk op dat moment had willen zeggen.

En soms zal ik misschien helemaal niet tot overeenstemming komen met iemand.

Ook dat hoort bij het leven.

Niet ieder conflict heeft een mooie oplossing.

Niet ieder misverstand wordt rechtgezet.

En niet iedereen zal mij begrijpen.

Ik moet ook leren verdragen dat iemand een andere mening over mij kan hebben dan ikzelf.

Dat iemand mij lastig kan vinden.

Of ingewikkeld.

Of afstandelijk.

Of te gevoelig.

Zonder dat ik onmiddellijk hoef uit te leggen waarom dat beeld niet klopt.

Misschien klopt het voor diegene op dat moment wel.

Dat betekent nog niet dat het mijn volledige waarheid is.

Ik kan niet bepalen hoe iedereen mij ziet.

Ik kan alleen proberen eerlijk te zijn over wie ik ben en hoe ik me gedraag.

En wanneer ik iets verkeerd doe, daar verantwoordelijkheid voor nemen.

Niet om geliefd te blijven.

Niet om afwijzing te voorkomen.

Maar omdat ik zelf zo wil leven.

Dat is misschien waar ik uiteindelijk naartoe wil. Niet naar een Micha die nooit meer iemand kwetst.

Die nooit boos wordt.

Die altijd begrijpt wat er gebeurt.

Die voortdurend rustig en verstandig reageert.

Die man bestaat niet.

En mocht hij ergens rondlopen, dan lijkt hij me eerlijk gezegd behoorlijk vermoeiend gezelschap.

Ik wil een man zijn die kan terugkomen op zijn woorden.

Die sorry kan zeggen wanneer dat terecht is.

Die kan luisteren, ook wanneer iets moeilijk is om te horen.

Die zijn grenzen kan aangeven zonder de ander daarvoor te straffen.

Die zichzelf serieus neemt zonder zichzelf voortdurend centraal te stellen.

En die kan erkennen dat hij soms gewoon ongelijk heeft.

Dat laatste zal nog wel wat oefening vragen.

Maar ik wil ook een man blijven die zichzelf niet verliest in het proberen voor iedereen gemakkelijk te zijn.

Want dat is de andere kant.

Ik kan niet voorkomen dat iemand ooit last van mij heeft.

Net zoals ik niet kan voorkomen dat ik soms last van iemand anders heb.

Mensen schuren.

Ze begrijpen elkaar verkeerd.

Ze verschillen.

Ze maken fouten. En soms hebben ze elkaar toch lief.

Misschien is dat wel iets wat ik mezelf steeds vaker moet toestaan.

Dat ik niet voortdurend prettig, rustig, begripvol of beschikbaar hoef te zijn.

Dat ik een moeilijke dag mag hebben.

Dat ik ergens geen zin in mag hebben.

Dat ik een grens mag stellen.

Dat ik soms even niet weet wat ik moet zeggen.

Zonder mezelf daarvoor te verontschuldigen.

Maar ook zonder te vergeten dat mijn gedrag gevolgen kan hebben.

Ik ben niet altijd makkelijk.

Dat is waar.

Maar ik ben ook niet alleen mijn moeilijkste momenten.

Ik ben de man die soms verkeerd reageert.

En de man die daar later van baalt.

De man die begrip wil.

En soms vergeet het zelf te geven.

De man die dichtbij wil zijn.

En soms afstand creëert.

De man die zichzelf probeert te begrijpen.

En daar af en toe behoorlijk ingewikkeld in wordt.

Ik zou graag zeggen dat ik mezelf inmiddels volledig accepteer. Dat zou een mooi einde zijn van dit hoofdstuk.

Maar het zou niet helemaal eerlijk zijn.

Sommige kanten van mezelf vind ik nog steeds moeilijk.

Sommige reacties zou ik liever niet hebben.

En soms schaam ik me nog steeds voor hoe ik ben geweest.

Dat is de werkelijkheid.

Misschien hoef ik mezelf ook niet volledig leuk te vinden.

Misschien hoef ik niet tevreden te zijn met alles wat ik doe.

Misschien mag ik bepaalde dingen aan mezelf vervelend vinden en toch besluiten dat ik mezelf niet langer als vijand wil behandelen.

Dat is iets anders dan alles accepteren.

Het betekent dat ik eerlijk kan kijken zonder mezelf meteen af te breken.

En misschien is dat voor mij uiteindelijk belangrijker dan een perfecte persoonlijkheid.

Dat ik mezelf kan aankijken.

Ook na een slechte dag.

Ook wanneer ik iets verkeerd heb gedaan.

Ook wanneer ik mezelf weer eens niet begrijp.

Niet met een schouderklopje voor alles.

Maar ook niet met een zweep.

Ik ben 51 jaar.

Ik heb C-PTSS. Ik heb eigenschappen waar ik blij mee ben.

En eigenschappen waar ik mezelf soms behoorlijk mee in de weg zit.

Ik ben niet altijd makkelijk.

Dat zal waarschijnlijk ook niet veranderen.

Maar ik wil wel eerlijk blijven over wie ik ben.

Niet alleen over wat mij is aangedaan.

Ook over wat ik zelf doe.

Want als ik werkelijk wil ontdekken wie Micha is, kan ik niet alleen kijken naar de stukken die ik begrijp, bewonder of graag aan anderen laat zien.

Dan moet ik ook durven kijken naar de stukken waar ik liever omheen loop.

Niet om mezelf te veroordelen.

Maar omdat die óók van mij zijn.

En misschien is dat wel het moeilijkste aan jezelf leren kennen.

Dat je niet altijd blij bent met wat je ontdekt.

Maar dat je toch blijft kijken.

Ik ben niet altijd makkelijk.

En weet je?

Dat hoeft ook niet.

Maar het ontslaat me nergens van.

21

Ik ben er nog

Ik ben er nog.

Dat klinkt misschien als een vreemde manier om een boek af te sluiten.

Alsof ik ergens ternauwernood aan ben ontsnapt.

Maar voor mij betekenen die vier woorden meer dan alleen dat ik nog leef.

Ik ben er nog.

De man die ik vandaag ben.

Met zijn verleden.

Zijn fouten.

Zijn verdriet.

Zijn eigenaardigheden.

Zijn humor.

En zijn C-PTSS.

Allemaal tegelijk.

Toen ik aan dit boek begon, wist ik niet precies waar het me zou brengen.

Ik wist waarover ik wilde schrijven.

Over mezelf.

Over C-PTSS.

Over hoe het is om op je 51e terug te kijken op een leven waarin je zoveel dingen voor normaal hebt gehouden die dat misschien helemaal niet waren.

Maar ik wist niet wat het met me zou doen om alles op papier te zetten.

Sommige hoofdstukken gingen gemakkelijker dan ik had verwacht.

Andere kwamen behoorlijk binnen.

Er waren momenten waarop ik iets las en dacht: Verdomme. Zo is het precies.

En soms was dat geen prettige ontdekking.

Want er is een verschil tussen weten dat je ergens last van hebt en het werkelijk onder woorden zien staan.

Zolang iets alleen in mijn hoofd zit, kan ik er nog omheen.

Ik kan het wegredeneren.

Verkleinen.

Uitstellen.

Of gewoon doorgaan met iets anders.

Maar wanneer het daar staat, zwart op wit, wordt het moeilijker om te doen alsof het er niet is.

Dan lees ik mezelf.

En soms herken ik iemand die ik jarenlang nauwelijks heb begrepen.

Dat vond ik misschien wel het vreemdste aan het schrijven.

Dat ik op mijn 51e dingen over mezelf kon lezen die al veel langer waar waren.

Niet omdat ik ze nooit had gevoeld.

Maar omdat ik er geen woorden voor had.

Ik wist dat ik soms anders reageerde dan ik wilde.

Dat ik moe kon zijn zonder te begrijpen waarvan.

Dat ik me kon terugtrekken terwijl ik eigenlijk contact nodig had.

Dat ik boos kon worden wanneer ik me niet gezien voelde.

Dat ik behoefte kon hebben aan nabijheid en tegelijkertijd moeite kon hebben met wat die nabijheid van mij vroeg.

Maar weten dat iets gebeurt, is iets anders dan begrijpen wat er in je gebeurt. ---

En zelfs nu begrijp ik nog lang niet alles.

Dat moet ik er eerlijk bij zeggen.

Dit boek heeft geen wonder verricht.

Ik ben niet wakker geworden als een nieuwe Micha.

Er is geen knop omgezet.

Ik ben niet ineens iemand die altijd rustig reageert, goed communiceert en precies weet wat hij nodig heeft.

Was het maar zo eenvoudig.

Dan had ik dit boek waarschijnlijk een stuk korter kunnen maken.

Ik heb nog steeds dagen waarop ik mezelf niet begrijp.

Waarop iets kleins mij onverwacht raakt.

Waarop ik te veel nadenk.

Waarop ik liever alleen ben.

Waarop ik niet goed weet hoe ik moet uitleggen wat er in mij gebeurt.

En soms heb ik gewoon een rotdag.

Zonder dat daar een diepere betekenis achter hoeft te zitten.

Ook dat ben ik gaan begrijpen.

Niet alles hoeft onderzocht te worden.

Niet iedere slechte dag is een terugval.

En niet iedere fijne dag betekent dat ik ergens overheen ben.

Soms is een dag gewoon een dag.

--- Ik denk dat ik jarenlang op zoek ben geweest naar een verklaring voor mezelf.

Waarom ik zo gevoelig ben.

Waarom ik zoveel opmerk.

Waarom ik soms zo heftig reageer.

Waarom ik dingen moeilijk vind die voor anderen vanzelfsprekend lijken.

Waarom ik me zo verantwoordelijk kan voelen.

Waarom ik soms het gevoel heb dat ik mezelf in de weg zit.

En toen kwam er een naam.

C-PTSS.

Dat was belangrijk.

Maar die naam was niet het antwoord op alles.

Want als ik niet oppas, wordt C-PTSS opnieuw iets waar ik mezelf volledig door laat bepalen.

Dan wordt iedere reactie een symptoom.

Iedere eigenschap een gevolg.

Iedere moeilijkheid een bevestiging.

En voor ik het weet, kijk ik niet meer naar Micha.

Dan kijk ik alleen nog naar zijn C-PTSS.

Dat wil ik niet.

Daarom heet dit boek ook niet Mijn C-PTSS en ik.

Het heet Ik en mijn C-PTSS.

Omdat ik er ook nog ben.

Omdat ik niet wil verdwijnen achter een diagnose.

--- Ik ben hooggevoelig.

Ik merk veel op.

Soms meer dan me lief is.

Ik kan geraakt worden door dingen waar een ander misschien nauwelijks bij stilstaat.

Ik kan me verliezen in gedachten.

Maar ik kan ook intens genieten.

Van muziek.

Van een gesprek.

Van een dier dat contact zoekt.

Van een moment waarop ik niets hoef uit te leggen.

Ik wil niet dat al die kanten van mij worden teruggebracht tot wat er vroeger is gebeurd.

Mijn verleden heeft invloed op mij.

Dat is duidelijk.

Maar het heeft niet het alleenrecht op wie ik ben.

Ik ben ook de man die graag lacht.

Die soms behoorlijk eigenwijs kan zijn.

Die ideeën krijgt en er vervolgens het liefst gisteren al mee begonnen was.

Die kan schrijven.

Die kan twijfelen.

Die soms iets veel te ingewikkeld maakt.

En die vervolgens ontdekt dat het eigenlijk heel eenvoudig had gekund.

Ik ben de man die met paarden werkt en daar soms een rust vindt die hij tussen mensen moeilijker kan bereiken. Niet omdat paarden alles oplossen.

Maar omdat ik bij hen vaak niet bezig ben met mezelf verklaren.

Ik ben gewoon aanwezig.

En dat is voor mij van grote waarde.

Er zijn dingen die ik niet terugkrijg.

Dat blijft zo.

Jaren waarin ik mezelf niet begreep.

Momenten waarop ik anders had willen reageren.

Mensen die ik mis.

Dingen die niet meer goedgemaakt kunnen worden.

Ik kan daar vrede mee proberen te vinden.

Maar ik hoef niet te doen alsof het allemaal goed is gekomen.

Sommige verliezen blijven verliezen.

Sommige gebeurtenissen blijven pijnlijk.

En sommige vragen zullen waarschijnlijk nooit een bevredigend antwoord krijgen.

Dat hoort ook bij mijn verhaal.

Ik heb in dit boek niet geprobeerd mezelf vrij te pleiten.

Tenminste, dat hoop ik.

Ik heb geprobeerd te laten zien wat er in mij gebeurt.

Waarom bepaalde reacties soms zo moeilijk te veranderen zijn.

Waarom iets van buiten klein kan lijken en vanbinnen groot kan voelen.

Maar ik heb ook moeten erkennen dat mijn gedrag gevolgen heeft. Dat ik soms moeilijk ben.

Dat ik fouten maak.

Dat anderen niet altijd kunnen geven wat ik nodig heb.

En dat ik ook niet altijd kan geven wat zij nodig hebben.

Dat is niet prettig.

Maar het is wel eerlijk.

Ik wil niet dat iemand dit boek leest en denkt dat C-PTSS betekent dat je nergens verantwoordelijkheid voor draagt.

Dat is niet wat ik bedoel.

Maar ik wil ook niet dat iemand denkt dat verantwoordelijkheid nemen betekent dat je jezelf voortdurend moet veroordelen.

Ik heb lang genoeg geleefd met het gevoel dat ik iets verkeerd deed.

Dat ik anders moest zijn.

Gemakkelijker.

Sterker.

Minder gevoelig.

Minder ingewikkeld.

Ik wil mezelf niet opnieuw langs die meetlat leggen.

Misschien is dat wat er langzaam verandert.

Niet dat ik mezelf ineens fantastisch vind.

Niet dat ik volledig tevreden ben.

Maar dat ik mezelf iets minder snel afwijs wanneer iets moeilijk gaat.

Dat ik kan denken: Daar heb je hem weer.

Zonder daar meteen achteraan te zetten:

Wat is er toch mis met jou?

Dat lijkt misschien weinig.

Voor mij is het nogal wat.

Ik weet inmiddels dat ik niet altijd hoef te reageren op wat ik voel.

Dat een gedachte niet automatisch waar is.

Dat mijn lichaam soms alarm slaat terwijl er op dat moment geen gevaar is.

Maar ik weet ook dat ik mezelf serieus mag nemen.

Dat niet alles wat ik opmerk verkeerd geïnterpreteerd is.

Dat ik grenzen mag hebben.

Dat ik soms gelijk heb.

En dat ik soms ongelijk heb.

Het lastige is dat er geen handleiding bij zit die precies vertelt wanneer wat van toepassing is.

Dat moet ik telkens opnieuw ontdekken.

Ik zou graag zeggen dat ik daar inmiddels heel bedreven in ben.

Maar dan zou ik liegen.

Soms merk ik pas achteraf wat er gebeurde.

Soms begrijp ik het tijdens een gesprek.

En soms begrijp ik het helemaal niet.

Misschien komt dat inzicht later.

Misschien ook niet. Ik begin voorzichtig te accepteren dat ik niet altijd een sluitende verklaring nodig heb om verder te kunnen.

Dat betekent niet dat ik klaar ben met mezelf.

Ik denk niet dat dat ooit gebeurt.

En misschien wil ik dat ook niet.

Want klaar zijn met jezelf klinkt alsof er niets meer te ontdekken valt.

Alsof je op een dag kunt zeggen:

Zo. Micha is af.

Dat lijkt me een bijzonder saaie toestand.

Bovendien zou ik waarschijnlijk binnen een week alweer iets vinden wat anders moet.

Er is wel iets waar ik mee wil stoppen.

Met het idee dat ik eerst beter moet worden voordat ik mijn leven volledig mag leven.

Dat ik eerst rustiger moet zijn.

Minder gevoelig.

Minder ingewikkeld.

Dat ik eerst mijn verleden voldoende moet hebben verwerkt.

En dat ik daarna pas mag beginnen aan het leven dat ik eigenlijk wil.

Ik heb geen idee hoeveel tijd ik nog krijg.

Niemand heeft dat.

Maar ik wil die tijd niet besteden aan wachten op een versie van mezelf die misschien nooit bestaat.

Ik wil leven met de man die er nu is. Niet alleen met de man die ik hoop ooit te worden.

En dat betekent ook dat ik soms dingen zal doen die niet verstandig blijken.

Dat ik opnieuw fouten maak.

Dat ik te veel van mezelf vraag.

Dat ik een grens te laat opmerk.

Dat ik een gesprek verkeerd aanpak.

Dat ik iets probeer wat niet lukt.

Ik zou dat graag allemaal voorkomen.

Maar dan zou ik misschien ook moeten ophouden met leven.

En dat lijkt me geen goed plan.

Ik wil niet dat mijn C-PTSS de rest van mijn leven bepaalt.

Maar ik kan ook niet doen alsof het er niet is.

Het hoort bij mijn werkelijkheid.

Soms nadrukkelijk.

Soms nauwelijks merkbaar.

Er zullen momenten blijven waarop ik rekening met mezelf moet houden.

Waarop ik rust nodig heb.

Waarop ik iets moet afzeggen.

Waarop ik moet uitleggen waarom iets voor mij moeilijk is.

En misschien zal ik me daar soms nog steeds aan ergeren.

Ook dat mag.

Ik hoef mijn C-PTSS niet aardig te vinden.

--- Ik hoef er ook niet dankbaar voor te zijn.

Dat wil ik nog één keer duidelijk zeggen.

Ik hoor weleens dat moeilijke ervaringen je sterker maken.

Dat je erdoor wordt wie je moet zijn.

Dat alles uiteindelijk ergens goed voor is.

Misschien vinden andere mensen daar troost in.

Maar voor mijn leven voelt dat niet zo.

Ik had bepaalde dingen liever niet meegemaakt.

Punt.

Ik hoef daar geen mooie bestemming voor te verzinnen.

Dat ik nu schrijf, betekent niet dat het verleden nodig was om dit boek mogelijk te maken.

Dat ik mensen beter kan begrijpen, betekent niet dat ik eerst zelf pijn moest hebben.

En dat ik tegenwoordig anders naar het leven kijk, betekent niet dat ik dankbaar moet zijn voor alles wat eraan voorafging.

Ik kan iets waardevols doen met mijn ervaringen zonder die ervaringen waardevol te hoeven noemen.

Dat onderscheid wil ik vasthouden.

Misschien leest iemand dit boek en herkent die zichzelf.

Misschien leest iemand het omdat een partner, vriend of familielid C-PTSS heeft.

Misschien begrijpt diegene na het lezen iets beter waarom iemand soms reageert zoals hij reageert.

Dat zou mooi zijn.

Maar ik verwacht niet dat iedereen mij zal begrijpen. En ik verwacht ook niet dat iedereen zich in mijn verhaal zal herkennen.

C-PTSS ziet er niet bij iedereen hetzelfde uit.

Dit is geen uitleg over hoe alle mensen met C-PTSS zijn.

Dit is mijn verhaal.

Mijn manier van voelen.

Mijn manier van reageren.

Mijn zoektocht naar woorden.

En misschien is er iemand die tijdens het lezen denkt:

Verdomme. Dat heb ik ook.

Niet bij ieder hoofdstuk.

Misschien maar bij één zin.

Dan hoop ik vooral dat diegene daar iets mee kan.

Niet omdat mijn woorden een oplossing zijn.

Maar omdat het soms helpt wanneer iets wat je zelf nauwelijks kunt uitleggen ineens ergens beschreven staat.

Dat heb ik tijdens het schrijven ook ervaren.

Ik ben aan dit boek begonnen omdat ik wilde begrijpen wat C-PTSS met mij doet.

Maar onderweg merkte ik dat ik eigenlijk met een andere vraag bezig was.

Wie ben ik zelf nog, tussen al die reacties, herinneringen, verwachtingen en patronen?

Waar begint mijn verleden?

Waar begint mijn eigen keuze?

Wat hoort bij mij?

Wat heb ik aangeleerd? En wat wil ik daarvan meenemen?

Ik heb daar geen definitieve antwoorden op gevonden.

Maar ik stel de vragen inmiddels anders.

Minder vanuit de gedachte dat er iets mis met mij is.

Meer vanuit nieuwsgierigheid naar de man die ik ben.

Dat is geen spectaculaire verandering.

Je ziet het niet aan de buitenkant.

Er klinkt geen muziek wanneer ik 's morgens opsta.

Ik loop niet ineens met een glimlach door het huis alsof ik de geheimen van het leven heb ontdekt.

Sterker nog, sommige ochtenden ben ik gewoon niet te genieten.

Ook na eenentwintig hoofdstukken.

Maar misschien is dat juist de werkelijkheid waar ik ruimte voor wil maken.

Een leven waarin ik niet voortdurend hoef te bewijzen dat het goed met me gaat.

Ik wil blijven schrijven.

Blijven ontdekken.

Blijven leren.

Ik wil blijven genieten van dieren, van stilte, van de mensen die mij dierbaar zijn.

Ik wil soms iets nieuws beginnen.

En soms bewust niets beginnen.

Ik wil kunnen zeggen dat iets mij raakt.

Dat ik iets nodig heb. Dat ik ergens geen zin in heb.

Dat ik bang ben.

Dat ik blij ben.

En misschien af en toe gewoon:

Ik weet het niet.

Zonder dat ik me daarvoor hoef te schamen.

Er zal vast nog genoeg gebeuren.

Mooie dingen.

Moeilijke dingen.

Dingen die ik niet zie aankomen.

Ik zal waarschijnlijk opnieuw met mezelf in discussie gaan.

Mezelf soms kwijtraken.

En hopelijk steeds vaker weer terugvinden.

Niet omdat ik een perfecte manier heb ontdekt om met C-PTSS te leven.

Maar omdat ik mezelf niet meer voortdurend wil verlaten zodra het moeilijk wordt.

Als ik terugdenk aan de man die jarenlang dacht dat hij nu eenmaal zo was, voel ik van alles.

Verdriet.

Onbegrip.

Soms boosheid.

Maar ook iets zachters.

Niet omdat ik alles goedkeur wat hij deed.

En niet omdat ik zijn fouten wil wegpoetsen. Maar omdat ik nu iets beter begrijp hoeveel hij soms probeerde vol te houden zonder te weten wat er werkelijk aan de hand was.

Die man was ik.

En die man ben ik nog steeds.

Alleen weet ik nu iets meer.

Misschien had ik dit boek tien jaar geleden niet kunnen schrijven.

Misschien had ik er toen heel anders naar gekeken.

Misschien had ik sommige dingen nog niet durven erkennen.

Ik weet het niet.

Wat ik wel weet, is dat ik het nu heb geschreven.

Op mijn 51e.

Met alles wat ik op dit moment begrijp.

En alles wat ik nog niet begrijp.

Ik weet niet of dit boek iets zal veranderen aan mijn C-PTSS.

Misschien wel.

Misschien niet.

Maar het heeft me wel gedwongen om eerlijker naar mezelf te kijken.

Niet alleen naar mijn pijn.

Ook naar mijn gedrag.

Mijn verlangens.

Mijn beperkingen.

Mijn mogelijkheden. En naar het leven dat ik nog wil leiden.

Dat was soms confronterend.

Soms verdrietig.

Soms verrassend.

En af en toe moest ik er gewoon om lachen.

Gelukkig maar.

Ik ben niet klaar.

Niet met mijn leven.

Niet met mezelf.

En waarschijnlijk ook niet met mijn C-PTSS.

Maar ik hoef niet klaar te zijn om verder te mogen.

Ik hoef niet alles te begrijpen om mezelf serieus te nemen.

En ik hoef niet iemand anders te worden om mijn eigen leven te mogen leiden.

Misschien is dat uiteindelijk wat ik met dit boek heb geprobeerd.

Niet bewijzen dat ik sterk ben.

Niet laten zien hoeveel ik heb overwonnen.

Niet uitleggen waarom ik altijd gelijk had.

En ook niet vragen of iemand medelijden met mij wil hebben.

Ik wilde mezelf onder ogen komen.

De man die ik ben.

Met alles wat daarbij hoort.

--- Ik ben Micha.

51 jaar.

Een man met een verleden.

Een man met C-PTSS.

Een man die soms moeilijk is.

Die soms bang is.

Die soms verdrietig is.

Die fouten maakt.

Die kan lachen.

Die liefheeft.

Die probeert.

En die nog lang niet alles begrijpt.

Ik ben er nog.

En misschien is dat voor nu genoeg.

Niet omdat mijn verhaal hier ophoudt.

Maar omdat ik niet langer hoef te wachten tot ik mezelf volledig begrijp voordat ik verder kan.

Niet om een andere Micha te worden.

Maar om de Micha die er al die tijd was, beter te begrijpen.

Ik en mijn C-PTSS

Ik dacht jarenlang dat ik gewoon zo was.

Moeilijk. Eigenwijs. Hooggevoelig. Snel geraakt. Soms boos om iets wat voor een ander helemaal niets voorstelde.

Ik verlangde naar verbinding, maar was soms zelf degene die afstand hield.

Ik wilde begrepen worden, maar maakte het anderen soms verdomd moeilijk om mij te begrijpen.

Pas rond mijn vijftigste begon ik te begrijpen wat er werkelijk speelde.

C-PTSS.

Een naam voor iets wat al jarenlang invloed had op mijn leven, mijn relaties en mijn gedrag.

Maar een verklaring is nog geen oplossing. En al helemaal geen vrijbrief om anderen pijn te doen.

In dit boek spaar ik mezelf niet.

Ik schrijf over schaamte, boosheid, intimiteit, verdriet en de dingen die ik liever niet van mezelf zou zien.

Over wat mij is aangedaan, maar ook over wat ik zelf niet goed heb gedaan.

Dit is geen boek over genezing. Geen handleiding. En geen verhaal waarin alles uiteindelijk ergens goed voor blijkt te zijn.

Het is mijn verhaal.

Zonder mezelf vrij te pleiten.

Zonder mezelf opnieuw te veroordelen.

Want ergens tussen alles wat mij gevormd heeft, zit ook nog gewoon Micha.