

Gastblog Mariël Groenen - Getriggerd

Geplaatst op **april 26, 2016** door **Ivonne Meeuwsen**

Getriggerd - Gastblog Mariël Groenen

Ik ben 42 jaar en ik ben op een feest. Ik sta even alleen op een zeker moment, weg van het feestgedruis. Jos, een man waarmee ik heb staan praten, is me achterna gelopen. Hij trekt me naar zich toe en begint me ineens te zoenen. In mijn hoofd hoor ik "o, nee, NEE!", maar ik doe niets. Sterker nog, ik werk mee. Het is alsof mijn lijf niet anders kan.



Ik wil dit helemaal niet

Jos neemt me bij de hand mee naar buiten. Ik sputter wat tegen en zeg: "Kunnen we niet beter terug gaan?".

Maar ik tref dovemansoren. Ik loop mee.

In mijn hoofd praat ik op mezelf in. "Je wil dit helemaal niet. Ga gewoon terug naar het feest. Waarom doe je dit? Zeg nu dat je niet wilt." Mijn lijf doet van alles wat ik niet wil. Het laat zich meevoeren en kussen en aanraken. De gedachten uit mijn hoofd kan ik niet omzetten in daden. Ik haat dit. Ik ken het en voel me weer puber.

'Ik ben puber en ik laat me vaak meenemen door jongens, ook al voelt dat niet goed. Ik ben blij met alle aandacht die ik krijg. Zoenen vind ik niet zo'n probleem maar de jongens willen altijd meer. Het lukt me niet om ze tegen te houden. Als ik nee zeg, ben ik bang dat ze me niet meer leuk vinden. Als ik nee zeg, luisteren ze toch niet. Ik probeer het wel, maar ze gaan altijd door. Hun handen aan mijn borsten en in mijn broek. Het lijkt wel of op mijn voorhoofd staat: "pak me". Waarom gebeurt dit toch?'

Ik verzamel uiteindelijk al mijn moed en duw Jos wat van me af. "We

moeten nu echt teruggaan", zeg ik, "dit moeten we niet doen!". Gelukkig laat hij zich dit keer overtuigen en we gaan terug naar binnen. Ik voel me ellendig maar doe alsof er niets aan de hand is. Zouden de anderen het zien?

Ik voel me schuldig

Ik voel me schuldig, stom, een verraadster. Die nacht slaap ik niet, ik huil alleen maar. *"Hoe kon ik dit nu laten gebeuren?"* Het maalt door mijn hoofd. *"Het is mijn schuld. Het is mijn schuld."* De volgende dag biecht ik alles op aan mijn man. Hij begrijpt me niet, maar wordt ook niet boos, niet op mij. Wel op Jos. Hij vindt het vooral vreselijk om te zien hoe ik mezelf naar beneden haal.

Machteloos

Ik zit vreselijk in een dal. Al het zelfvertrouwen dat ik had opgebouwd de laatste jaren, verdwijnt als sneeuw voor de zon. Ik huil de hele dag en voel me machteloos, waardeloos en hulpeloos. Ik kan zo niet functioneren, ik bel mijn collega (therapeut). Ze luistert naar me en helpt me met het transformeren van de ergste blokkades: mijn schuldgevoelens, mijn schaamte en mijn machteloosheid. Het helpt: Ik kijk daardoor milder en minder veroordelend naar de situatie en naar mezelf. Het zorgt er ook voor dat ik mijn dagelijkse werkzaamheden (ik werk nog parttime als HR-Adviseur) weer kan doen. Ook kan ik bij mezelf weer blokkades uit het onderbewuste transformeren wanneer dat nodig is.

Trauma

Een week of twee daarna ben ik bij mijn collega, we zijn een paar dagen samen weg om elkaar beter te leren kennen. We delen ervaringen, geven elkaar feedback, leren met en van elkaar en doen ook gezellige dingen samen. Ze doet ook een transformatiesessie bij mij naar aanleiding van de gebeurtenis met Jos. Er komt opnieuw een lading aan angsten, overtuigingen en emoties boven. Mijn collega voelt dat dit alles gerelateerd is aan een traumatische gebeurtenis op mijn derde jaar. Ze transformeert mijn angsten, overtuigingen en emoties. Overtuigingen als *'Alleen anderen zijn belangrijk, ik niet en ik heb niets te willen.'* Ik ben bang om te voelen, bang om naar de pijn te gaan, bang voor de waarheid. Na het transformeren, laat het trauma zich zien.

'Er komen overweldigende gevoelens boven, afschuw, machteloosheid. Ik wil overgeven maar kan het niet. Het is mijn vader. Dat voel ik, dat weet ik. "Nee, nee, het kan niet waar zijn", gaat er steeds door mijn hoofd. Het is mijn vader. Dat voel ik, dat weet ik. Ondertussen komen

de tranen.'

Ik herinner mij

Na een korte periode komt thuis een herinnering boven als ik 's avonds in mijn bed lig.

'Ineens lig ik in mijn peuterbed, mijn vader haalt me eruit. Hij legt me op de grond. Ik snap niet wat er gebeurt. Ik voel zijn gewicht op mij, ik voel weer de afschuw en machteloosheid. Ik kan niets doen.'

Dat gevoel, ik wil het van me afduwen. "Nee, nee, het kan niet waar zijn", roept die stem in mij weer. En ik krijg het gevoel dat ik moet overgeven.

Seksueel misbruikt

Langzaam komt het besef, dringt het tot me door, dat mijn vader mij seksueel heeft misbruikt. Ik wil het niet geloven, kan het haast niet geloven. Hoe kan ik dit accepteren? Ergens hoop ik dat ik het me inbeeld. Mijn gevoelens en de beleving die ik heb gehad, zijn zo duidelijk. De vele problemen die ik in mijn leven heb ondervonden, bijvoorbeeld geen enkele eigenwaarde en zelfvertrouwen hebben, geen grenzen kunnen stellen, grote angsten voor donker, falen, voor mijn eigen bedje zelfs, ondersteunen dit ook. Alleen hoe kan ik het misbruik nu plaatsen? Ik heb van die man gehouden, ik ben loyaal geweest. Die gedachte alleen al maakt me verschrikkelijk boos. Hoe kan dit nu?

Update:

Mariël Groenen schreef en publiceerde inmiddels het boek: 'De impact van incest op alle levensgebieden'. [Bestel het boek hier.](#)

DIT DELEN:



VIND IK LEUK:



Wees de eerste die dit leuk vindt.

Related Posts:

1. [Triggers: de nacht van de waarheid - Gastblog Mariël Groenen](#)

2. **Gastblogger Mariël Groenen - Schijn bedriegt**
3. **Review van schrijfcoaching, Mariël Groenen**
4. **Gastblogger Mariël Groenen: Wat bloggen mij oplevert**

Dit bericht werd geplaatst in **Gastblogs** en getagd **getriggerd, seksueel misbruikt, transformeren, trauma** door **Ivonne Meeuwsen** . Bookmark de **permalink** [<https://helenvanseksueelmisbruik.nl/gastblog-mariel-groenen-getriggerd/>] .

Deze website gebruikt Akismet om spam te verminderen. [Bekijk hoe je reactie-gegevens worden verwerkt.](#)