

Triggers: de nacht van de waarheid - Gastblog Mariël Groenen

Geplaatst op **december 12, 2016** door **Ivonne Meeuwsen**

Triggers: de nacht van de waarheid

Ik ben net 45 jaar geworden. Er lijkt meer rust te komen in mijn leven en in mijzelf. De vakantie is voorbij en ik ben vast van plan om mijn praktijk als coach weer meer leven in te blazen. Ineens zit ik echter in een periode waarin ik voortdurend word getriggerd. Mijn praktijk blijft rustig, dat is de grootste trigger. Ik heb het gevoel dat ik niet goed genoeg ben, dat ik geen waarde heb, dat ik niet gezien word. Dat ik niet genoeg inbreng in ons gezin. Ik ben erg emotioneel, krijg, schijnbaar om niets, enorme



woedeaanvallen. Ik voel me depressief en word zelfdestructief. Ik word bijvoorbeeld enorm kwaad omdat het overzetten van mijn mobiele telefoon abonnement vertraging oploopt. De KPN zegt het formulier voor nummerbehoud niet te hebben ontvangen. Ik kan niets goed doen en niets gaat zoals ik het wil. Mijn negatieve gevoelens overspoelen me helemaal. Op zulke momenten zijn mijn depressieve gevoelens zo erg, dat ik niet in de auto durf te stappen. Ik ben bang dat ik mezelf niet meer onder controle

heb en met de auto zo hard mogelijk tegen een boom aan rijdt. Dan houdt het eindelijk op en krijg ik rust. Want, o wat wil ik graag rust.

Oude pijn

Ik besef dat dit allemaal oude gevoelens zijn. Gevoelens die ik tot nu toe onderdrukte. Ik heb er een hekel aan om zwak te zijn en me slachtoffer te voelen. Als me iets niet lukt, voel ik dat ik faal. Ik doe het nooit goed genoeg. Het is de stem van mijn vader; zelfs als ik een negen haal op school zegt hij: "Dan had je ook wel een tien kunnen halen!". Het is de stem van mijn moeder: "Gelukkig gaat het met jou goed en ben jij normaal". Om het goed te doen en niemand tot last te zijn, probeerde ik mijn verdriet en pijn te verbergen. Ik vind het lastig om deze gevoelens los te koppelen van het heden, waarin ik een volwassen, krachtige vrouw ben of denk te zijn. Ik heb steeds weer dat enorme gevoel van onmacht, zwakte en slachtoffer zijn, van eenzaamheid. Het neemt me als het ware helemaal over. Ik heb, zo lijkt het, totaal geen controle over mezelf en mijn reacties. Ik moet al mijn kracht aanwenden om keer op keer door een "aanval" heen te komen. Het is een ware uitputtingsslag.

Misbruikt door mijn vader

Midden in deze periode, komt ineens een herinnering boven van mijn tiende jaar. Ik zit in mijn praktijkruimte en maak contact met mezelf, met mijn pijn. Ik voel dat er een trauma onder zit. Ik word misselijk en krijg het gevoel dat ik moet braken. Ik vouw me helemaal dubbel in mijn stoel. Er komen tranen. Ik weet, ik voel hetzelfde als bij mijn herinnering van mijn derde jaar. Het is geen duidelijk beeld maar ik voel mijn vader en ik voel dezelfde walging die ik toen ook voelde omhoog komen. *"O nee, het is niet waar! Niet nog meer..."*, snik ik. Terwijl ik het hardop zeg, daar alleen in mijn kamer, weet ik dat het de waarheid is. Ik heb hem niet tegen kunnen houden. Hoe heb ik dat kunnen denken? Ik weet dat mijn lichaam de waarheid "spreekt" maar ik wil het niet geloven.

Stap voor stap door het dal heen

Stap voor stap sla ik me door deze periode heen. Gelukkig heb ik een partner die me ondersteunt, hoe moeilijk het soms is. Ook kan ik regelmatig terug vallen op twee vriendinnen. Ik vind uiteindelijk de kracht om meer in balans te blijven en me niet steeds te laten overspoelen door mijn emoties. Dat geeft me ook weer het vertrouwen om mijn werk, dat nu echt grotendeels stil ligt, weer op te pakken. Ik ga vol goede moed weer aan het werk en maak afspraken.

Ik-grens bewustzijn

Ik volg een workshop over ik-grensbewustzijn. In de visualisatie voel ik geen grenzen. Tegelijk wil ik ook geen andere mensen in mijn buurt tolereren. Ik voel paniek, zelfs bij het idee om anderen toe te laten. Ai. Dat zit nog niet goed. Ik slik de emoties die ik voel zoveel mogelijk weg en denk: *“daar moet ik nog wel even naar kijken”*. Bij het afscheid nemen aan het einde van de middag zegt een andere deelnemster de bijzondere woorden: *“Collega’s hè? Welkom!”* Ik kijk er een beetje raar van op maar had al opgemerkt dat ze mij echt had gezien. Op de terugweg in de auto resoneren haar woorden nog door. Diezelfde avond zoek ik haar website op en mail ik haar om een afspraak te maken.

Weer in therapie

Ik doe lichaamsgerichte (massage)therapie in combinatie met contextuele therapie, bij de therapeute die ik heb ontmoet tijdens de workshop. Tijdens het tweede consult zetten we met poppetjes mijn gezinssituatie neer. Het raakt me diep en maakt veel los. Ik zie mijn onmogelijke positie in het gezin. Mijn moeder steunt op mij en ik sta letterlijk tussen haar en alle andere gezinsleden in, op een toren zelfs. Het is niet te bevatten wat voor last er op de schouders van mij, van dat kleine meisje heeft gerust. Onvoorstelbaar dat ik zo geleefd heb. De dagen na dit consult maak ik mee als in een waas. Ik zit, zoals ik het noem, in een bubbel. Ik schep een afstand tussen mij en mijn omgeving.

Steeds meer herinneringen

Ik herinner me steeds meer. Tussen de consulten door komen beelden van het misbruik komen boven. De massages lijken de herinneringen die mijn lichaam heeft vastgezet los te maken. Zo krijg ik 's nachts het beeld van een gigantisch vies, eng ding (een penis, maar ik kan het woord bijna niet noemen) boven mij heen-en-weer bungelen. Ik kan me niet bewegen, mijn armen worden vastgehouden naast mijn hoofd. Enkele dagen later krijg ik weer een beeld, als ik me afstem op mijn verkrampde lijf: Ik ben acht jaar en ik huil; *“Ik wil niet, ik wil niet!”* Het volgende moment voel ik dat ik uit me zelf ga, ik heb geen keuze. Ik ben dat niet, “dat” is vies. Ik zie een meisje van acht jaar, op mijn bed, ze is verlamd en kan niets doen.

Ik weet dat het mij is overkomen, maar vaak denk ik nog wel: *“Als ik het nou verzonnen heb?”* Het helpt me om “het geheim” te vertellen aan anderen, vrienden en (schoon)familie. Als ik het vertel, erken ik mezelf. Dit is een deel van mij.

De nacht van de waarheid

Dan komt er een nacht waarna ik echt niet meer om de waarheid heen kan.

In mijn slaap, half bewust, zie en voel ik dat ik keer op keer verkracht wordt. Ik zie mijn vader. Hij houdt niet op. Mijn bekken, mijn buik, alles doet pijn. Het is niet te verdragen. Terwijl ik dit ervaar, weet ik ergens dat dit toen was en niet nu. Ik zeg het tegen dat kind, tegen mezelf, dat ik nu veilig ben. Steeds weer herhaal ik dit, het is toen, je bent veilig. Er lijkt geen einde aan de nacht te komen. De dagen erna doet mijn hele lijf, maar vooral mijn bekken en mijn buik pijn. Ik ben gebroken en kan niet veel meer dan uit bed komen, me douchen, aankleden en op de bank liggen.

Ik sta mezelf toe om hieraan toe te geven en om te voelen wat ik voel. Ik wijs mezelf niet langer af. Ik hoef ook niets te doen en gelukkig voel ik me langzaam maar zeker beter; heel langzaam.

DIT DELEN:



VIND IK LEUK:



Een blogger vindt dit leuk.

Related Posts:

1. [Gastblog Mariël Groenen - Getriggerd](#)
2. [Review van schrijfcoaching, Mariël Groenen](#)
3. [Gastblogger Mariël Groenen - Schijn bedriegt](#)
4. [Gastblogger Mariël Groenen: Wat bloggen mij oplevert](#)

Dit bericht werd geplaatst in [Gastblogs](#) door [Ivonne Meeuwsen](#) .
Bookmark de [permalink](#) [<https://helenvanseksueelmisbruik.nl/triggers-nacht-waarheid-gastblog-mariel-groenen/>] .

8 THOUGHTS ON "TRIGGERS: DE NACHT VAN DE WAARHEID - GASTBLOG MARIËL GROENEN"



Ginie
op **januari 4, 2017 om 5:14 pm** schreef:

lieve Mariël,

Enorme kracht vandaag en opnieuw op de website. meestal lees ik geen verhalen, waarschijnlijk wil ik de ander niet lezen. Ik snap

waarom....

Aan het eind van je blog moet ik huilen, kinderlijk. Ik wil dat niet zijn! Ik wil dat niet zijn! Je schrijft gewoon mij.

Wat knap dat je het schrijft.

Zoveel overeenkomsten. Ook eerst een herinnering van kleuter, daarna steeds meer. Ook door te voelen, stil te staan bij mijn lijf, door te luisteren. Ook zeker weten dat het klopt en later zoveel angst dat ik dit heb verzonnen, het nooit meer wist. Ook teveel verantwoordelijkheden gedragen in het gezin en een moeder die op mij leunde. Ook de 'ergste' herinnering van verkrachting in een droom, waarschijnlijk omdat ik hem anders nooit had toegelaten. Ook de herbelevingen en triggers in mijn lijf als ik seks heb met een man en daardoor er niet onderuit kan. en toch ook elke keer de twijfel of het nou wel hoort bij mij. die eeuwige ontkenning, het verlangen naar rust.... De onmacht over het niet weten waar ik met de bom emoties heen moet.

zoveel herkenning.

Dapper ben je! Want dat weet ik. Je moet heel dapper zijn om dit aan te gaan, onder ogen te komen, elke keer weer te vertrouwen, te praten, te durven voelen) want wat is het naar naar naar ook al weet je dat het nu niet meer is, dat het weer zo verrot gaat voelen) Misschien wil je een keer mailen of iets. Helpt het als we elkaar begrijpen, want ik mis het, dat iemand me begrijpt. Misschien ben je er helemaal niet aan toe, wil je gewoon alleen even je weg gaan, is een ander teveel. Dat heb ik tot nu toe ook gehad. en misschien heb ik dat straks ineens weer als jij het wel wilt. Alles is goed (want o wat is het waarschijnlijk ook voor jou een strijd en een weg je grens te voelen en aan te geven)

dus voel je vrij om helemaal niet op me te reageren, om wel te reageren, om wel te willen delen, om niet te willen delen.

Alles is goed. Ik mail omdat ik zoveel herken en aan het ook weer uitspreken via mail daarvan weer wat voor mij erken en hopelijk ook voor jou.

heel veel sterkte hoe dan ook!

warme groetjes

Ginie

Mariël

op **januari 8, 2017 om 11:07 am** schreef:

Lieve Ginie,

Dank je voor je reactie! Mooi en ook bijzonder om te lezen dat het je zo raakt en dat je het deelt.
Je mag gerust contact met me opnemen.
Met warme groet,
Mariël

Corrie

op **september 15, 2017 om 1:55 pm** schreef:

Beste Mariel en Ginie,

Ja, naar allebei want ik herken mijn verhaal zo in die van jullie. Ik zie nu in, na 3 jaar therapie dat ik inderdaad besef dat ik vroeger misbruikt ben. Ik herken de schrik en onmacht van de herbelevingen in jullie verhaal, zoals ik het nog niet bij een ander heb herkent.

Ik mis herkenning en begrip. Gelukkig heb ik lieve mensen om mij heen, maar zij hebben het niet meegemaakt en doen ontzettend hun best mij te steunen. En toch voelt het eerlijk gezegd als een eenzaam proces.

Het weten en ervaren dat ik misbruikt ben is een ding, maar ik weet nog niet door wie. Op dit moment volg ik ook lichaamsgerichte therapie, doodeng, want wat gaat er los komen...

Ik zou het fijn vinden om met jullie/1 van jullie in contact te komen. Maar ik begrijp ook dat daar soms geen ruimte voor is en dat je soms op een ander punt in het proces zit waardoor je niet/even niet meer met het verleden geconfronteerd wil worden...

Geen probleem, begrijpelijk.

Rest mij wel om te zeggen dat ik het knap vind hoe jullie eerlijk en open het verhaal delen. En natuurlijk ik ben enorm trots op jullie en ieder ander die de strijd/confrontatie aangaan of aan zijn gegaan.

lieve groet Corrie



Ginie

op **januari 11, 2017 om 6:01 pm** schreef:

hoi Mariel,

Ik zou graag contact met je opnemen, kan ik jouw emailadres ergens vinden?

groetjes Ginie

Mariël

op **januari 16, 2017 om 10:28 am** schreef:

Hoi Ginie,

Mijn mailadres is mariel.groenen@gmail.com



Roswitha Leeuwerink

op **april 4, 2017 om 1:39 pm** schreef:

Lieve Mariëlle

Knap moedig. Ik heb diep respect voor jullie. Ben zelf yoga docente en een aantal keren te maken gehad met vrouwen die zich bewust werden van hun incest verleden. Zij wilden geen therapie, maar samen met mij hun proces aangaan. Goede duidelijke afspraken gemaakt en ik ben zuiver mijn intuïtie gaan volgen. Zij bepaalden wat zij nodig hadden, in hun eigen tempo. Heftig, maar ik zag hen steeds sterker worden en in hun eigen kracht leren staan.

Ik heb heel veel van hen geleerd.

Ik werk ook in kind en jeugdpsychiatrie, kom ook deze problematiek veel tegen bij jonge kinderen. Doordat jullie je probleem durven aan te pakken, geef je anderen de ruimte om ook misschien naar buiten te durven treden. Daar is heel veel moed voor nodig. Maar delen is helen.

Heel veel sterkte in dit proces, het gaat lukken

Lieve groet Roswitha

Mariël

op **april 4, 2017 om 7:42 pm** schreef:

Dank je voor je warme reactie Roswitha.
Het is fijn om je reactie te lezen.
Wat mooi dat jij vrouwen hebt begeleid om met jou samen
hun proces aan te gaan. Dat is zo belangrijk, dat er iemand is
om op te vertrouwen.
Met warme groet, Mariël



Mariël

op **september 15, 2017 om 7:43 pm** schreef:

Lieve Corrie,
Wat een mooie en ook moedige reactie, je deelt daarin ook van
jezelf!!
Natuurlijk mag je contact met me opnemen. Je kunt me mailen op
mariël.groenen@gmail.com
Met warme groet,
Mariël

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