

Denk jezelf anders

Eerste druk, juni 2012

© 2012 Birgit Visser

Janneke van Bommel, www.tekstenredigeren.nl

ISBN: 978-90-484-2479-5

NUR: 402

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer

www.freemusketeers.nl



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

Denk
jezelf
anders

Birgit Visser

Zoals je denkt over jezelf, zo ben je of zo word je. Wil je anders zijn, denk dan anders over jezelf. Alleen maar zo word je anders. Alleen maar zo zul je anders zijn. Gebruik de kracht van je eigen gedachten om zo te zijn, zoals je wilt zijn.

Inhoudsopgave

Proloog	9
Luchtbel	11
1. Meisje	13
2. Bevestiging	17
3. Moeder	23
4. Op de klippen	30
5. Vrij	35
6. Keihard	43
7. Burn-out	49
8. Pasta incident	55
9. Rust	59
10. In therapie	62
11. Veilig?	69
12. In paniek	72
13. Afkicken	76
14. Kindverlangens	79
15. Puzzelstukjes	84
Aan mij	89
Brief aan Mama	90
Brief aan Mara	91
Brief aan Willem	92
Epiloog	94
Dankwoord	96
Bronnen ter inspiratie	97

Proloog

Als ik in mijn luchtbel zit voel ik me veilig.
Dan is het alsof de wereld niet bestaat.
Alsof ik onder water ben en alle geluiden heel ver weg zijn.
Het voelt als een schuilplaats, waar ik even helemaal niets
hoef.
Niet voor anderen en voor mezelf ook niet.
Daar kan ik op adem komen en leeg worden.
Leeg van alle zorgen en angsten die in me ronddwalen.
Leeg van al mijn gepieker en verdriet.
Eigenlijk is het een vorm van verdoving die mij voor pijn
behoedt.
Maar tegelijkertijd ben ik wel afgesloten van iedereen en al-
les.
Dit doe ik helemaal zelf.
Soms kies ik ervoor, soms gebeurt het me gewoon, dan zit ik
er opeens in.
Ik heb het zelf niet in de gaten wanneer ik er in kom en al
helemaal niet waardoor.
In het ergste geval heb ik niet eens door, dat ik er in zit.

Het is niet te vergelijken met meditatie of trance.
Dat is een vorm van leegmaken die ik bewust kies en waar-
voor ik ook werkelijk ga zitten.
Dit doe ik om mijn bewustzijn op een lager pitje te zetten en
om mijn hoofd leeg te maken.
In mijn luchtbel zitten is anders.
Ik kan het meer vergelijken met vluchten.
Vluchten naar een plek waar ik veilig ben, althans waar ik
me veilig voel.
Dit kan me gebeuren als ik net wil oversteken op een drukke
weg.

Ik voel me veilig, maar dat ben ik niet.
Het is beter als ik in bed lig of ergens waar het geen kwaad kan.
Maar daar heb ik geen controle over, dat is juist het probleem...

In dit boek beschrijf ik, hoe ik in een depressie terecht kwam.
Maar nog veel belangrijker, hoe ik er langzaam weer uit kwam.

Birgit.

Luchtbel

*Een luchtbel
zonder angst
en zorgen
daar wil ik niet uit komen*

*soms zo vast in de
andere wereld
de wereld van moeten
daar wil ik niet zijn*

*ik kruip terug
en sluit mijn ogen
want in mijn luchtbel
is ruimte*

*daar bestaat
rust en stilte
die er voor mij is
met zachtheid
om me heen*

*maar een luchtbel
blijft een luchtbel
is geen realiteit
en niet echt*

*en toch is het fijn
om te vluchten van het leven
en er even niet te zijn*

~ Ouders zijn de bogen waarmee kinderen als levende pijlen worden weggeschoten. ~

1. Meisje

Ik was een echt meisjes meisje. Droeg vrolijke staartjes en jurkjes en speelde graag met poppen.

Moon, mijn twee jaar oudere zus, speelde veel met mij samen, maar ze wilde wel de baas over mij spelen. Zij was streng tegen me en dat maakte veel indruk. Ik deed alles wat ze zei en vroeg.

Mijn moeder heeft mij wel eens verteld, dat Moon veranderde toen ik geboren werd. Vanaf dat moment stond ze ook niet meer lachend op foto's. Wij waren erg verschillend van karakter. Ik was open en spontaan en Moon was nogal gesloten en introvert.

Als mijn vader terug kwam van een lange reis en hij bij ons binnenkwam, vertoonden we erg verschillend gedrag. Ik rende – uit vreugde – op mijn vader af en zocht toenadering. Meestal riep ik dan ook gelijk: 'Cadeautjes!' en had een grote grijns.

Moon verschuilde zich achter mijn moeder- uit angst – en zocht geen directe toenadering. Dit kwam na een tijdje pas.

Mijn moeder beschermde mijn zus, door haar de nodige aandacht te geven, terwijl ik aandacht van mijn vader kreeg. Hij vond het natuurlijk leuker dat er een dochter om zijn nek vloog, dan dat er eentje achter de rokken van haar moeder bleef staan.

Dit is een patroon geworden. Mijn moeder richtte zich met haar aandacht op mijn zus, want ze geloofde dat ik er wel zou komen zonder die aandacht. Ik kreeg toch wel aandacht door mijn open karakter. Dit wist ik natuurlijk niet en ik was heimelijk jaloers op de beschermende aandacht die ze mijn zus gaf.

Later vertelde Moon me, dat ze altijd jaloers was geweest op de aandacht, die mijn vader mij gaf...

Mijn zus was serieus en deed erg haar best op school. Ze volgde het Gymnasium en ging daarna studeren. Ik nam school niet al te serieus en ging van het Atheneum naar de havo. Ik ging voornamelijk naar school om mijn vrienden te zien en plezier te hebben. Ik voelde me minder intelligent dan mijn zus en toen haar vriend mij haar domme zusje noemde, kwamen we steeds verder van elkaar te staan. We begrepen elkaars manier van leven niet en deelden steeds minder samen, vooral nadat zij het huis vroegtijdig verliet om te gaan studeren.

Mijn vader vloog, dus was hij vaak lang van huis. Als mijn vader van een reis thuis kwam, moesten we aan het complete gezinnetje wennen, maar na een paar dagen was het wel weer vertrouwd. Totdat hij op reis moest en we weer afscheid moesten nemen.

Het werd een gewoonte, maar toch raakte ik er eigenlijk nooit aan gewend.

Mijn moeder was altijd thuis. Als mijn vader weg was, stond zij er alleen voor. Dit was zwaar voor mijn moeder, maar ik heb er nooit iets van gemerkt. Ik vond haar een zelfstandige, sterke vrouw die nooit klaagde.

Mijn moeder is in Indonesië geboren en heeft daar de oorlog meegemaakt. Ze was nog een meisje toen haar vader, een Hollander, midden in de nacht uit zijn bed werd gehaald door de Jappen. Hij wilde niet meegenomen worden in zijn pyjama en weigerde mee te gaan, voordat hij zich aangekleed had. Hij dwong daar enorm respect mee af en ik heb er mijn moeder vaak met trots over horen vertellen.

De moeder van mijn moeder was Indonesisch en hoefde niet in het jappenkamp. Haar kinderen wel; mijn moeder met haar twee oudere zussen in het vrouwenkamp en de broer van mijn moeder met hun vader in het mannenkamp.

Daar zat ze dan, een klein meisje zonder ouders, in een kamp voor gevangenen. Door een oorlog waar ze niets van snapte. Haar twee zussen waren ouder en moesten werken, hierdoor was mijn moeder vaak alleen. Gelukkig waren er andere kinderen waar ze mee kon spelen.

Maar de eenzaamheid en de honger zorgden ervoor dat ze moest overleven. Hier heeft mijn moeder geleerd om sterk te zijn. Om alles zelf te moeten doen. Om op zichzelf te vertrouwen, want anderen waren er niet. Dit moest, want anders zou ze het niet redden.

De oorlog maakte dit kleine meisje al vroeg volwassen, met heel veel lagen om zich heen, om zichzelf te beschermen.

Onbewust heeft mijn moeder dit patroon aan mijn zus en mij doorgegeven. Wij leerden al vroeg om sterk te zijn, door te zetten, flink te zijn en niet op te geven. En zeker niet anderen om hulp te vragen, maar het eerst zelf te proberen. Klagen was uit den boze.

Mijn ouders zijn mijn roots, ik kom uit hen voort. Ik maak deel uit van hun systeem, dat is ontstaan vanuit hun levensovertuigingen. Hiermee ben ik verweven. Ik maakte me als kind die overtuigingen van mijn ouders eigen, omdat ik hiervan in mijn jonge leven afhankelijk was. Ik identificeerde me vaak onbewust met het lot van mijn moeder, ook al wist ik er als kind niet veel van.

Vanuit mijn kinderlijke liefde nam ik dezelfde gedragingen, taboes en angsten van haar over. Ik probeerde van jongs af aan het gedrag van haar te kopiëren, zodat het positief werd bekrachtigd. Onbewust heb ik altijd rekening met haar gehouden. Ik heb dit niet gemerkt, ik wist niet beter. Niet voor niets heb ik me gedragen zoals ik me gedragen heb, daar waren veelal onbewuste redenen voor, anders zou ik het wel anders gedaan hebben. Maar het waren juist al die vastgeroeste, ingesleten gewoontes die me vaak in de weg zaten.