

Positief rotgevoel



# Positief rotgevoel

Elaine Seuskens

Schrijver: Elaine Seuskens  
Coverontwerp: Elaine Seuskens  
© Elaine Seuskens

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



## Voorwoord

Wanneer ik dit boek uitwerk ben ik de dertig gepasseerd.

In de psychiatrie ben ik echter al vanaf vrij jonge leeftijd terecht gekomen, na het leiden van een moeilijke jeugd, die mij vele trauma's heeft doen brengen.

Mijn autisme had dan ook niet enkel in mijn jeugd ervoor gezorgd dat ik mij niet volledig adequaat had weten te uiten en mij onbegrijpelijk doen laten overkomen. Na mijn onbewuste noodsignalen, die mij de psychiatrie in zonden, wist ik mij nog steeds moeilijk te uiten. Behoeftte hieraan had ik dan ook vaak niet of slechts weinig. Ik trok mij graag geregeld terug en was nog net geen einzelgänger. Ik kwam weleens graag onder de mens, maar een prater was ik niet. Meeluisteren was voldoende voor mij. Vertrouwen had ik slechts een weinig, vanwege mijn jeugdtrauma's.

Schrijven van verhaaltjes en dergelijke had mij dan ook al vanuit mijn jeugd doen interesseren. Daarnaast kon ik heerlijk wegdromen middels tekenen, lekker rustig in mijn uppie televisiekijken, maar ook door in een gezelschap te zitten en te filosoferen. De grootste tijd trok ik mij terug.

Thuis had het autisme mij weinig geliefd doen maken, voor mijn gevoel. Er was niets wat goed was aan mij, had ik het idee. Op de basisschool was ik immers eveneens jaren gepest geweest. Dit alles had doen maken dat ik heel onzeker was en me veel aantrok van andermans mening. Ik maakte me dan ook snel zorgen om andermans reacties, na mijn eventuele woorden of acties. Vriendschap leggen en behouden wilde ik wel, maar riep onzekerheid op, vanwege mijn angst voor afkeuring.

Nooit had ik mij echt doen beseffen, hoe goed tekenen en schrijven mij doen konden. Ik deed het enkel graag, met name schrijven. Enkel wist ik niet altijd iets te schrijven, wat nuttig was. Psychiaters kwamen erachter, dat ik geregeld na conflicten met geliefden, communiceerde via een briefje, om het conflict uit te doen praten of bespreken. Sindsdien kreeg ik geregeld de tip, om zaken op te schrijven, als ik me moeilijk verwoorden kon of durfde. Wanneer ik het vervolgens moeilijk had en van mij af schreef, rijmde ik vele zinnen vaak onbewust. Dit liet mij uiteindelijk beslissen moeilijke kwesties voor mezelf van me af te doen rijmen.

Ik ben heel wat heen en weer gereisd binnen de psychiatrie. Vanaf zeventien jaar oud, verliet ik het ouderlijk huis en woonde tot begin achttiende leeftijd bij een vriendin. Van hieruit ging ik naar beschermd wonen, RIBW genaamd. Hierbinnen voelde ik me tamelijk op het gemak. Hier leerde ik een cliënt kennen, die in tijden waarin hij psychotisch was, hele mooie tekeningen maakte van zijn psychoses. Hij leerde mij te tekenen wat er door mijn hoofd ging. Dit ben ik uiteindelijk meer gaan doen. Schilderen op een doek heb ik ook pas geleerd sinds sommige bewoners binnen de RIBW dit weleens deden en vervolgens mijn beste vriendin deze hobby ging uitoefenen.

Waar ik mijn verwerkingsproces begonnen was met dichten, vulde ik het aan met tekenen en uiteindelijk zelfs met schilderen. Inmiddels ben ik een stuk getalenteerder geworden qua tekenen en schilderen, vind ik zelf, vergeleken met toen. Toch hecht ik veel waarde aan de verbeeldingskrachtige tekeningen en schilderijen vanuit mijn problematische verleden. Inmiddels schilder ik liever, dan ik teken, terwijl dit voorheen andersom was. Ook schilder ik heden ten dage niet veel beeldspraak meer, daar mijn leven een stuk hoopvoller geworden is.

Dit boekje behoort voor mij puur en alleen als motivatiebron voor anderen, die het zwaar hebben en mogelijk een manier zoeken om hun emoties en/of traumatische ervaringen te kunnen doen verwerken.

Ik plaats hoofdzakelijk mijn gedichten en weinig teken- en schilderwerk, daar dit mij meest eigen was in die tijd en ik dit automatisch en veelvuldiger deed.

De gedichten uit dit boekje zijn deels gelijk aan de gedichten uit de dichtbundel *Gebroken Dialect*, destijds geschreven en uitgebracht tezamen met een maatje uit de psychiatrie. Dit boekje is niet meer in de omloop. Een klein aantal komt (tevens) voor in mijn boekje *Als zwart en wit niet kleuren*.

In feite is *Positief rotgevoel* hiermee een compilatie van oudere/bekende werken en nieuwe/onbekende werken.