

Het binnenwereldbos

Een sprookje over heling en groei

Colofon

ISBN: 978 94 6365 708 2

1e druk 2024

© 2024, Marjolijn Jansen

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Het binnenwereldbos

Een sprookje over heling en groei

Marjolijn Jansen



Voor mijn moeder die zo veel boeken in zich had
die nooit zijn verschenen.
Ik lees ze in mijn dromen, mam.

Voor mijn vader die de wereld veiliger wilde maken
terwijl hij zichzelf vergat.
Ik weet hoe groot je hart was, papa.

Liefde is soms de grootste overwinning.

Routebeschrijving

Welkom bij mijn binnenwereldbos! Het afgelopen jaar heb ik er vaak in rondgelopen. Ik kreeg in het staartje van de coronaperiode een flinke burn-out. Dat was niet de eerste, want in de loop van mijn leven was ik al vaker onderuitgegaan. Op die momenten had ik mijn leven een beetje afgestoft, de boel even wat rust gegeven en was ik daarna weer doorgegaan met de dagelijkse dingen. Maar nu was het anders. Er borrelden gevoelens en herinneringen omhoog die niet meer opzij wilden gaan. Ze wilden ál mijn aandacht en ook niet even kort. Uiteindelijk, na flink worstelen met mezelf, besloot ik mijn tijd te stoppen in grondig graafwerk. Ik zocht daar ook hulp bij. Ik volgde therapie, en daar vond ik onder andere een onbekend kind in mijzelf dat al heel lang weggestopt zat. En zij had erg veel te vertellen, ze wilde schrijven!

Dat leek mij ook een goed idee. Je hoort vaak dat iets van je afschrijven helpt en dat was voor mij zeker ook zo. Maar je zou kunnen zeggen dat het een beetje uit de hand is gelopen en het resultaat is uiteindelijk dit boek geworden. Ik wil het heel graag met anderen delen, om zo een persoonlijk inkijkje te geven in hoe een proces van heling en groei vanbinnen voelt. Bij mij dan, want dat is natuurlijk voor iedereen weer anders.

Waarom?

Regelmatig horen we over mensen die vastlopen en daarna het roer omgooien, zodat het leven fijner wordt en het beter met ze gaat. Dat is geweldig en inspirerend. Maar ik vroeg me altijd wel af hoe dat dan vanbinnen voelt, al die veranderingen, want dat zie je niet aan de buitenkant. Hoe zorg je er

bijvoorbeeld voor dat je niet gewoon weer terugvalt in oud gedrag? En wat gebeurt er nou precies bij écht grote veranderingen vanbinnen, in je gevoelsleven? Hoe ziet die veranderende binnenwereld eruit en tegen welke blokkades kun je tijdens je weg daarnaartoe mogelijk oplopen?

De antwoorden die ik bij mezelf ontdekte, probeer ik vanuit mijn eigen ervaringen, op mijn eigen manier, te beschrijven in dit boek.

Voor wie?

Ik hoop met dit verhaal anderen tot steun te kunnen zijn die ook een proces van verandering (willen) aangaan. Maar het is er zeker ook voor iedereen die geïnteresseerd is in weggestopte gevoelens, irritante belemmerende gedachten of onbekende mogelijkheden in jezelf. En als dat allemaal niet het geval is: als je van sprookjes houdt die niet al te zoetsappig zijn, dan is het vast ook wat voor jou!

Hoe?

De personen, dieren en plaatsen in het verhaal symboliseren voor mij wat er het afgelopen jaar in mijn binnenwereld gebeurde. Ik had het 'gewoon' kunnen vertellen, in duidelijke beschrijvingen over mijn proces. Maar omschrijvingen van beelden, kleuren en personages zoals je ze zelf misschien ook weleens in je dromen tegenkomt – fantasie en beelden vanuit het onderbewuste – kwamen steeds weer bij me naar boven en namen het hele schrijfproces over. Misschien maar goed ook. Ik denk dat zij, mijn binnenwereldvriendinnen, die je in het boek zult tegenkomen, het verhaal over heling en ontwikkeling en alle obstakels op dat pad veel duidelijker kunnen vertellen, met al hun avonturen in het bos. Want wat gebeurt er nou eigenlijk als je merkt dat er dingen in jezelf gaan verschuiven?

Waar loop je tegen aan? Voor mij is dat soms alleen maar echt goed in beelden te vatten. En ook in muziek trouwens! Vandaar dat er een paar bladzijden verderop luistertips staan.

Waar?

Om jou als lezer niet te laten verdwalen in het binnenwereldbos heb ik alvast een route voor je uitgezet. Het verhaal ontplooit zich als vanzelf als je de weg van routepaaltje 1 tot en met routepaaltje 33 door het bos volgt. Ja, je zou het natuurlijk ook hoofdstukken kunnen noemen in plaats van routepaaltjes. Maar het gaat hier wel over een bos, hè.

Als je op zoek bent naar een specifieke omgeving in het bos – bijvoorbeeld de omgeving van de ‘kritische stemmen’ of ‘boosheid afreageren’, om maar iets te noemen – kijk dan even bij *de schuingedrukte tekst* onder de routepaaltjes. Daar staat in een korte zin wat je er kan vinden.

Het is wel zo dat in het verhaal veel dingen symbolisch omschreven worden, bijvoorbeeld met bepaalde personages en imaginaire landschappen. Een uitgebreide theoretische uitleg zul je er dus niet vinden. Daar zijn weer andere boeken voor.

Hè?

Ik heb tijdens het bewandelen van de weg door het binnenwereldbos regelmatig dezelfde plekken opnieuw en opnieuw (en opnieuw en opnieuw ...) moeten bezoeken. Ook ben ik soms véél langer dan het verhaal doet suggereren ergens gebleven, omdat ik gewoon nog niet klaar was voor de volgende stap. Nog steeds kom ik op bepaalde plaatsen regelmatig terug. Soms doelbewust en soms noodgedwongen. En ik vind dat prima of bloedirritant, maar elke keer leer ik er weer nieuwe dingen. Als je op dit moment zelf in je eigen proces van heling en/of groei zit, herken je misschien dingen in het boek, maar dan in een

hele andere volgorde. Wie weet ervaar je dat er stukken missen of zijn er juist stukken die je helemaal niet herkent. Dat komt dan omdat iedereen een uniek eigen pad en binnenwereldbos heeft!



In de periode van het schrijven van dit boek luisterde ik veel naar muziek. Muziek is emotie en dit is een boek over het ontdekken van weggestopte emoties. Sommige liedjes bleken verrassend goed bij een gedeelte van het verhaal te passen, daarom staat er bij elk routepaaltje een *bijpassend liedje*. Voor een soort Efteling-sprookjesbos-gevoel, waar langs de paden rood-wit-gestipte muziekpaddestoelen staan om je in een bijpassende sfeer te brengen.

Je kunt, als je dat fijn vindt, na het lezen van een hoofdstuk het bijpassende liedje luisteren. Vooraf kan ook, maar dan verklapt het soms al iets van het verhaal! De liedjes zijn bijvoorbeeld op Spotify te vinden.

Je zal merken dat het nogal een ratjetoe is van verschillende muziekstijlen. Blues, pop, rock, klassiek, musical, golden oldies, zo'n beetje alles komt langs. Dat is ontstaan omdat ik de personages in het verhaal ook heb laten meebeslissen bij de keuzes van de liedjes. Het zijn nogal sterke karakters, ze nemen het gewoonweg vaak van me over.

En voor nu ...

Ik hoop dat je mooie, spannende, gevoelige, liefdevolle en fijne avonturen beleeft als je op pad gaat door dit binnenwereldbos. En wie weet wandelen (rennen, zwemmen of vliegen ...) al jouw eigen bekende of opnieuw ontdekte binnenwereldkinderen wel met je mee.

Routepaaltjes

- 1 Mist en mieren** 17
Het kind in mij zit weggestopt
Little girl blue - Janis Joplin
- 2 Een stem uit het verleden** 23
Mijn volwassen kant laat van zich horen
Back for good - Aisling Bea, 'Greatest days'
- 3 Herinneringen in zwart-wit** 29
Terugkijken en de pijn voelen
Kings & Queens - Ava Max
- 4 Oud goud** 35
Mensen die steun gaven
Opa - Mega Mindy
- 5 Gekerfde stamboom** 40
Familietrauma's
Ken je mij - Trijntje Oosterhuis en Yosina
- 6 Laddersport** 47
Het beter willen hebben
Spring - Spring
- 7 De jagers** 53
Kritische stemmen
Tomorrow we fight - Tommee Profitt

8	Het ganzenhoeder-effect <i>Hoe de beschermer mij belemmert</i> <i>The geese are flying westward - Bill Fay</i>	60
9	Groen in mijn oranje <i>Trauma's doorgeven</i> <i>Family tree – Jewel</i>	69
10	Honderd redenen om weg te gaan <i>Hoe mijn gelukkige kind weggestopt werd</i> <i>Alles went - Tröckener Kecks</i>	75
11	Over de rand stappen <i>De kracht vinden om te gaan veranderen</i> <i>Unstoppable - Afrojack</i>	82
12	Moed in de schoenen <i>Hoe mijn volwassen kant mij helpt</i> <i>These boots are made for walking - Clare Johnston</i>	90
13	De blokhut <i>Een veilige basis vinden in mijzelf</i> <i>Home - Simply Red</i>	95
14	Wat er in het meer zit <i>Weggestopte gevoelens: pijn en verdriet</i> <i>Icarus - Phildel</i>	102
15	Samen spelen, samen delen <i>Verdriet aandacht geven</i> <i>Je hebt een vriend - K3</i>	112

16	Een boompje rechtzetten <i>Groeien en veranderen met hulp</i> <i>Help me - OR3O</i>	117
17	Mijn pijnlijke kracht <i>Het nut van frustraties</i> <i>Rise - Katy Perry</i>	127
18	Het kind van de rekening <i>Emotioneel tekortkomen</i> <i>Underground - David Bowie</i>	138
19	Wat onder de grond verstopt zit <i>Weggestopte gevoelens: angst en schaamte</i> <i>New Moon-theme - Eklipse</i>	149
20	Tevoorschijn komen als alles eng is <i>Angst en schaamte aandacht geven</i> <i>Don't let this feeling fade - Lindsey Stirling</i>	157
21	Een stukje dier <i>Trauma in je brein</i> <i>Demons - Imagine Dragons</i>	165
22	Uit de ganzenpas <i>In gesprek met mijn beschermer</i> <i>Jij maakt muziek - VanVelzen</i>	174
23	Richtingsgevoel <i>Opnieuw leren kiezen</i> <i>Colors - Black Pumas</i>	183

24	De observatiehut	192
	<i>Een plek met doorgroeimogelijkheden</i> <i>Nothing else matters - Marlisa</i>	
25	Een te volle kast	207
	<i>Onverwerkte trauma's opruimen</i> <i>Under pressure - Queen en David Bowie</i>	
26	Heet onder de voeten	217
	<i>Moeilijke dingen in mijzelf aankijken</i> <i>The windmills of your mind - All Angels</i>	
27	Wat er soms uit de lucht komt vallen	227
	<i>Weggestopte gevoelens: boosheid, woede en razernij</i> <i>Blackfyre - Epic Score, 'Inferno'</i>	
28	Onderduikvlucht	237
	<i>Begrijpen wat er achter de woede zit verstoep</i> <i>Bye bye bye - Rain Paris</i>	
29	Ik zet een roos op je hoed	247
	<i>Boosheid aandacht geven en afreageren</i> <i>Revolting children - Charlie Hodson-Prior, 'Mathilda'</i>	
30	Een donkergroen vermoeden	253
	<i>Kritische stemmen naar de achtergrond brengen</i> <i>Always on my mind - Elvis Presley</i>	
31	Door de bomen het bos weer zien	263
	<i>Uit de put komen door eigenliefde en aandacht</i> <i>Queen of kings (acoustic) - Alessandra</i>	

32	Bosgedachten	273
	<i>Het accepteren van mijn binnenwereld</i>	
	<i>In the forest - Van Morrison</i>	
33	Wat je zegt, ben je zelf	284
	<i>Mijzelf weer heel voelen</i>	
	<i>Universal child - Annie Lennox</i>	
	Epiloog	295
	<i>En verder ...</i>	
	<i>Tomorrow - Quvenzhané Wallis, 'Annie'</i>	

I

Mist en mieren

De dagen, die bijna onmerkbaar in elkaar overgingen, duurden jarenlang. Tweeënveertig jaar uiteindelijk, maar dat hoorde ik later pas. Ik telde de dagen niet, waarom zou ik ook? Als er niemand is aan wie je kunt vertellen hoelang iets duurt, maken getallen niks uit.

Ik wist ook niets over eenzaamheid. Alleen zijn zonder dat je weet dat het ook anders kan, is alsof je een ijsbeer bent die in de dierentuin geboren is. De paar meter ruimte die hij heeft om heen en weer te lopen, is de enige wereld die hij kent. Die ijsbeer weet niet wat gevangenschap of eenzaamheid betekent, hij weet gewoon niet beter.

De enige kamer die ik kende voelde veilig en vertrouwd. Het kleine huisje was de wereld waar ik al mijn dagen doorbracht. Ik hield van het wakker worden met de geluiden van de vogels buiten. Als ik 's ochtends opstond en het gordijn openschoof, wierp ik even een korte blik naar de lucht en naar de dikke tak voor het raam.

Buiten was het steeds een beetje anders: ander weer, andere wolken, andere vogels die langs vlogen of in de buurt op een tak zaten te rusten. Meestal waren het koolmezen of houtduiven. Maar als de groene vruchten in hun dophoedjes groot genoeg waren werd het drukker, met eksters en gaaien, die snel met hun buit wegvlogen. De seizoenen maakten iedere keer een ander plaatje van het uitzicht. Maar ik wist dat het pad tussen de bomen daar ver beneden me altijd met de-

zelfde bochten liep. Ik hoefde niet te kijken om te weten hoe het eruitzag, ik had het al zo vaak gezien. Het was als een nonchalant weggegooid lichtbruin lint, waarvan het begin en het eind tussen de struiken en bomen verdwenen.

Binnen was het eigenlijk net zo. Iedere dag was een klein beetje anders ingekleurd. Ander beleg op mijn boterhammen, andere bladzijden die ik in mijn boeken las, andere tekeningen met andere kleuren. Maar er was ook veel hetzelfde, het volgde steeds dezelfde bochten, zoals het pad beneden. De bomen die erlangs stonden gaven houvast, net als alle dingen die ik dagelijks deed. Dat was duidelijk, dat was veilig.

Af en toe merkte ik wel dat ik een soort wazig gevoel had in mijn hoofd. Het was alsof ik niet helemaal goed wakker kon worden en dat bleef dan de hele dag zo. Het voelde alsof alles achter een dikke mist verstopt zat. Soms kon ik een vage vorm van een idee of een gevoel opmerken. Dan schoof er even een flard van de mist opzij in mijn hoofd, maar het bleef wazig. Daardoor was het vermoeiend om goed na te denken. Maar ik was eraan gewend, dus merkte ik het meestal niet eens op. Het was ook helemaal niet erg want ik hoefde toch niks ingewikkelds te doen, alleen maar de dingen waar ik op dat moment zin in had. Slapen, iets lezen, een beetje tekenen, eten, voor me uit staren naar de knoesten in de houten planken en weer gaan slapen.

Ik had alles wat ik nodig had, het kleine huisje zorgde voor me. Mijn opgevouwen schone pyjama lag altijd voor het slapen weer op mijn bed. En in de ochtend lag mijn kleding voor die dag in de grote houten kast met de twee deuren en de drie laden. Ook mijn eten; boterhammen en een glas sinaasappelsap, stond elke ochtend netjes klaar in de kast naast de kleine ronde tafel met de twee houten stoelen bij het raam, net als alle andere momenten dat ik honger of

dorst had. Ik hoefde nergens om te vragen. Beter kon toch niet?

De enige momenten dat het niet rustig was in mijn kamer, waren de dagen dat de mieren er waren. De mist in mijn hoofd ging op die dagen een beetje weg en dan was het net alsof er mieren door mijn hoofd marcheerden. Ik kon ze niet stoppen, ze hadden een eigen voor mij onbekend doel. Ze namen het over in mijn hoofd en zorgden voor onrust. Ik ging dan maar veel dingen doen, dat hielp een beetje. Als ik ze weer eens mijn hoofd voelde binnenwandelen, gaf mijn overzichtelijke leven me geen rust meer. Ik keek dan gespannen rond in mijn kamer en besloot wat er moest gebeuren. Als ik dan al mijn leesboeken had opgeruimd op de boekenplanken boven mijn bed, mijn stiften op kleur had gerangschikt en mijn dekbed heel netjes had rechtgetrokken, ging ik de vloer vegen. Daar was ik dan heel lang mee bezig, en ook als ik moe werd ging ik maar door en door. Bewegen, dat hielp tegen de mieren.

Na het vegen liep ik naar buiten, de deur door en het balkon op. Ik veegde alles wat ik aan zand en stof was tegengekomen van de rand af, tussen de houten spijlen van het hek door naar beneden. Dan was het alsof ik de mieren uit mijn hoofd veegde. Maar mijn onrust leek altijd nog groter te worden als ik de bomen onder me zag. De hoogte maakte me duizelig. Dan lukte het me alleen nog maar om rustig te worden door snel naar binnen te gaan, in bed te kruipen en mijn dekbed heel strak over mijn hoofd te trekken. Mijn vrolijke dekbed met de grote rode en gele bloemen erop gaf me altijd steun op zo'n moment. Het gordijn voor het raam had dezelfde kleur geel. Ik staarde er vanuit het bed naar en keek hoe de stof zachtjes door de wind bewoog. Door een klein kiertje boven het raam kon er net genoeg naar binnen waaien om het te la-

ten opbollen. Het gordijn leek dan net een zeil van een schip op zee. Het langzaam wiegen van mijn huisje deed me daar ook aan denken. Als ik me zo rot voelde, hielp het om naar die golvende gele stof te kijken. Ik vouwde dan een rand van het dekbed dubbel alsof het een verrekijker was en zo keek ik er met één oog door en zag de wereld op afstand. Even alleen maar toeschouwer zijn, dat had ik op dat moment nodig. Ik stelde me voor hoe ik rustig dobberde op het water, onderweg naar een betere plek, waar geen mieren woonden.

Doodmoe viel ik dan na een tijdje in slaap. Als ik weer wakker werd, hadden de mieren altijd besloten om ergens anders heen te gaan en was de vertrouwde mist weer terug.

Voordat het allemaal begon te veranderen, was het gezicht dat ik elke ochtend in de spiegel boven mijn wastafel zag het enige gezicht dat ik kende. Al die jaren bleef dat er steeds hetzelfde uitzien. Mijn haar deed ik soms in een staartje en soms niet, maar het bleef altijd even lang. Het hoefde niet geknipt te worden, net als mijn nagels. Mijn pony was ook altijd hetzelfde: boven mijn wenkbrauwen zat het netjes in een rechte lijn. Ik vond mezelf niet knap, maar ook niet lelijk. Gewoon een meisje van acht jaar met blond haar en groenbruine ogen, dat hoog in een boomhut woonde.

Vaak was ik tevreden over mijn plekje in de grote eik, maar soms voelde ik me te veel los van alles. Dan voelde ik me leeg. Op zo'n moment legde ik mijn hand op een van de houten planken die de muren van mijn huisje vormden en het leek dan alsof ik samensmolt met de hoge boom die alles om me heen droeg. Ik stelde me dan voor hoe ik zelf met mijn voeten diep in de aarde onder me stond. Ik kon bijna de regenwormen voelen die tussen mijn tenen zouden doorglijden. Mijn armen stak ik recht omhoog naar de wolken. Als het regende,