

I'M A SURVIVOR

I'M A SURVIVOR

Jezelf terugvinden en weer verdergaan

ANGELIQUE ARIËL

StoryTerrace®

Tekst Liesbeth Wiegers, namens Story Terrace

Foto omslag Tekening gemaakt door Eke en Raphaël

Vormgeving boek en omslag Grade Design and Adeline Media, Londen

Copyright © Angelique Ariël & Story Terrace

Tekst is privé en confidencieel

Eerste druk mei 2019

StoryTerrace

www.StoryTerrace.nl

Vijfentwintig jaar lang leefde ik met een narcistische man. Hij manipuleerde me waardoor ik niet meer voor mezelf kon denken, niet meer wist wat ik zelf voelde. Hij had me volledig in zijn macht.

Pas toen een vriendin me een artikel over narcisme stuurde, begreep ik wat er met mij was gebeurd. Nu ik mijn partner verlaten heb, ben ik de weg naar herstel in geslagen. Ik moet mezelf weer terug vinden. Ik heb al grote stappen gezet, maar ik weet dat ik nog een lange weg te gaan heb.

Door mijn werk bij 'Hear my Voice', een vrijwilligersorganisatie die een luisterend oor biedt aan mensen die met huiselijk geweld te maken hebben, merkte ik dat er behoefte is aan het delen van ervaringen.

Met dit boek wil ik vertellen over wat ik heb meegemaakt en hoe ik daar uit ben gekomen. Ik hoop dat mijn ervaringen herkenning bieden, maar ook kracht geven om voor jezelf te kiezen en los te breken uit een verstikkende relatie. Dan kan het herstel beginnen.

Angelique Ariël



INHOUD

1. VERDER NA PSYCHOLOGISCHE MISHANDELING	9
2. ALS IK MIJN BEST DOE ZULLEN ZE VAN ME HOUDEN	11
3. EEN NARCISTISCHE PARTNER	15
4. SIGNALLEN	33
5. LOSBREKEN	45
6. HULP ZOEKEN	55
7. SPIRITUALITEIT	63
8. BLACK BOX	69
9. HEAR MY VOICE	79
10. JEZELF TERUG VINDEN EN WEER VERDER GAAN	85

1

VERDER NA PSYCHOLOGISCHE MISHANDELING

Nadat ik mezelf had losgemaakt uit een de verstikkende relatie met een narcistische man, een eigen huis had gevonden en mijn leven weer wat rustiger werd, ben ik vrijwilligerswerk gaan doen bij ‘Hear my Voice.’ Dit is een organisatie die een luisterend oor biedt aan mensen die slachtoffer zijn van lichamelijke en geestelijke mishandeling. Alle vrijwilligers die er werken zijn ervaringsdeskundigen, zij kunnen dus allemaal spreken vanuit wat zij hebben meegemaakt, iets dat door de mensen die bellen gewaardeerd wordt. Het is prettig om te merken dat je niet de enige bent, dat je niet gek bent en dat het niet jouw schuld is dat zoveel is mis gegaan.

Vanuit deze gedachte wilde ik dit boek schrijven: zodat nog meer mensen iets kunnen hebben aan mijn ervaringen. Dit moet gewoon verteld worden.

Dat je jezelf in de loop der jaren bent kwijtgeraakt wil niet zeggen dat het niet meer goed kan komen. Ik heb de kracht gevonden om bij mijn partner weg te gaan en ben nu zo sterk dat ik andere keuzes kan maken. Ik hoop dat door dit boek anderen ook de kracht zullen vinden om voor zichzelf te kiezen.

2016 changed me
2017 broke me
2018 opened my eyes
2019 I'm coming back.



2

ALS IK MIJN BEST DOE ZULLEN ZE VAN ME HOUDEN

Toen ik zocht naar antwoorden over waarom ik mezelf toch altijd zo aanpaste, niet alleen aan mijn partner, maar aan bijna iedereen om me heen, kreeg ik door een sessie bij een alternatieve therapeute het inzicht dat de tijd dat mijn zusje ziek werd me heeft gevormd. Door een transformatie waarbij ik terug ging in de tijd, werd mij duidelijk dat het eigenlijk vanaf mijn twaalfde jaar is begonnen dat ik zoveel wilde zorgen voor anderen. Ik ging denken dat ik pas aandacht kreeg als ik mijn best deed en me aanpaste. Diezelfde gedachte bleef ik houden, in bijna al mijn relaties, ook die met mijn partner.

Van huis uit, tot mijn twaalfde jaar heb ik een fantastisch mooi leven gehad. Maar toen ik twaalf was, werd mijn zusje heel erg ziek en ben ik gaan zorgen. Mijn ouders en mijn zusje gingen door een zware periode en ik wilde hen alleen maar