

ONZICHTBAAR
IN ZICHT

ONZICHTBAAR IN ZICHT

Karuna Vasantha

1^e druk september 2023 Tekstcorrectie door Teunie Mulderij
2^e druk september 2023 Aanvulling telefoonnummers
3^e druk maart 2024 (Tekst-)correcties door Karuna Vasantha

Auteur: Karuna Vasantha
Zetwerk: Karuna Vasantha
Omslagontwerp: Karuna Vasantha
Omslagfoto: FMNG, iStockphoto by Getty Images
Uitgever: Brave New Books
ISBN: 9789464808919
2023

© Karuna Vasantha
Workshops, coaching, aangepaste diensten, kunst en producten:
www.karunavasantha.nl

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

Inleiding

Met een rugzak van autisme, adhd, chronische posttraumatische stress stoornis en recidiverende depressies is het leven al vaak een uitdaging. Gooi je daar dan 26 jaar aan verschillende traumatische gebeurtenissen bij, dan is dat behoorlijk veel.

Om te overleven verdoofde en vluchtte ik jarenlang in diverse verslavingen, waarvan ik 7 zelf heb overwonnen. Na mijn derde zelfmoordpoging ging rigoureuus mijn roer om, omdat ik besepte dat ik schijnbaar nog wat te doen had. Ik koos ervoor om een transformateur te worden en mijn doel werd om parels van poep te maken.

Uit mijn duisternis is ook dit boek ontstaan van allerlei ervaringen en tegenslag, maar ook veerkracht en wijsheid.

Na mijn grootste burn-out met deels afasie, dyslexie en andere hersenaandoeningen, kwam ik erachter dat ik beter kon schrijven dan praten. Zo werd zonder schrijverservaring ook dit helingsproces ingezet om een verschil te willen maken.

Een handreiking en bewijs dat je jezelf kan transformeren en een voor jou zinvol bestaan kan opbouwen na trauma.

En daarmee zeg ik niet dat het makkelijk is, maar wel mogelijk. Dus onderschat nooit je eigen mogelijkheden of kunnen!

***Ik wens dat deze vertelling
je een aanzet geeft tot nadenken***

Hoe beweeg jij je in deze wereld?

Hoe ben jij met je medemens?

Hoe spreek jij je wilskracht aan?

Heb jij een sterk moraal met bijbehorende ethiek,
of zouden deze door omstandigheden flexibel
of zelfs gecorrumpeerd kunnen worden?

Ben jij ervan overtuigd dat jij nog correct zou kunnen handelen
in onverwachtse mensonterende omstandigheden?

Dit verhaal kan wellicht een behoorlijke impact hebben...

Hoe?

Dat bepaal je natuurlijk uiteindelijk zelf.

Voorwoord

Voor diegene die het diepste zwart
heeft overleefd of er nog in vastzit:

Houd moed!

Gun jezelf hoop en de kans dat je na trauma toch weer een menswaardig bestaan op kan bouwen. Dat jij je pijn kan transformeren in iets waar je misschien zelfs een ander mee kunt helpen of in ieder geval beter met jezelf kan leren leven. Er zijn meer mensen met soortgelijke ervaringen, je bent niet alleen en hoeft het ook niet altijd alleen op te lossen.

Zoek verbinding en heling door je uit te spreken, want ook (zelf-) begrip ligt in volwaardige communicatie en spiegelen. Als je een fout maakt en ervan leert noem dat dan groei en gun jezelf die ruimte. Ieder heeft diens eigen tempo, dus durf te vertrouwen op jouw proces en zelfhelend vermogen. Ook jij hebt recht om een fijn leven te creëren voor jezelf met je eigen uniek gekozen pad.

Onderschat nooit jouw eigen veerkracht!

Aandachtspunt

Mocht iets uit dit boek je onverhoopt triggeren, zie het dan als een kans om datgene wat aan het licht is gekomen te mogen erkennen en geef jezelf de ruimte om te kunnen helen.

Er zijn hier tal van mogelijkheden toe.

Ik verleen zelf kortdurende zorg en geef en creëer workshops op maat, zodat men vooral de handvatten en inspiratie krijgt om zichzelf te helpen.

*Wil je echter direct iemand spreken kan je de luisterlijn bellen op nummer **088 0767 000***

*Kamp je met gedachtes over zelfmoord kan je bellen met het gratis nummer **0800 0113***

*Wil je meer contact met ervaringsdeskundigen die bijdragen aan positieve gezondheid en herstel, kijk hiervoor op www.ixtanoa.nl
Of bel naar **088 498 26 62***

*Wil je informatie (delen) of hulp van **CoMensha**, die zich als Coördinatiecentrum tegen Mensenhandel inzet voor de belangen & rechten van (mogelijke) slachtoffers van mensenhandel in Nederland, kijk dan op www.comensha.nl
Of bel naar **033 448 11 86***

Is er acuut gevaar?

*Bel dan het noodnummer: **112***

Vermoed je een misdrijf en is er geen spoed?

*Bel dan het nummer van de Nationale Politie op **0900 88 44***

Wil je anoniem een misdaad melden?

*Dat kan bij Meld Misdaad Anoniem via **0800 70 00***

Online kan dat ook: www.meldmisdaadanoniem.nl

Inhoudsopgave

1.	<i>Jhuna</i>	9
2.	<i>Bjorn</i>	12
3.	<i>Contact</i>	14
4.	<i>Intenser</i>	17
5.	<i>Sofie</i>	20
6.	<i>Zonia</i>	23
7.	<i>Terror</i>	27
8.	<i>Barry</i>	32
9.	<i>Desillusie</i>	34
10.	<i>Gepakt</i>	38
11.	<i>Rudégo</i>	40
12.	<i>Afval</i>	41
13.	<i>Druk</i>	43
14.	<i>Misleiding</i>	48
15.	<i>Omweg</i>	53
16.	<i>Breekbaar</i>	57
17.	<i>List</i>	62
18.	<i>Victor</i>	65
19.	<i>Handel</i>	68
20.	<i>Hades</i>	71
21.	<i>Kimoni</i>	73
22.	<i>Tatiana</i>	76
23.	<i>Roes</i>	82
24.	<i>Opslag</i>	84
25.	<i>Nady</i>	87
26.	<i>Speelhuis</i>	90
27.	<i>Link</i>	95

28.	<i>Verrassing</i>	99
29.	<i>Gelokt</i>	102
30.	<i>Tumult</i>	105
31.	<i>Inbreuk</i>	106
32.	<i>Kai</i>	110
33.	<i>Afleiding</i>	113
34.	<i>Schakelen</i>	116
35.	<i>Ontdekt</i>	120
36.	<i>Duisternis</i>	123
37.	<i>Klik</i>	125
38.	<i>Linda</i>	127
39.	<i>Vlucht</i>	130
40.	<i>Vuur</i>	134
41.	<i>Connectie</i>	135
42.	<i>Opties</i>	139
43.	<i>Ongeloof</i>	142
44.	<i>Hoop</i>	144
45.	<i>Treffen</i>	146
46.	<i>Bondgenoot</i>	148
47.	<i>Geluk</i>	150
48.	<i>Stil</i>	152
49.	<i>Troef</i>	154
50.	<i>Bluf</i>	156
51.	<i>Verlies</i>	158
52.	<i>Teken</i>	160
53.	<i>Dringend</i>	162
54.	<i>Samenkomst</i>	164
55.	<i>Steun</i>	166
56.	<i>Botsing</i>	168

57.	<i>Offer</i>	171
58.	<i>Val</i>	174
59.	<i>Diep</i>	176
60.	<i>Lucht</i>	178
61.	<i>Vervolg</i>	180
62.	<i>Weg</i>	182
63.	<i>Keuzes</i>	184
	<i>Nawoord</i>	188
	<i>Dankwoord</i>	191

1. *Jhuna*

Het leven van Jhuna was allerminst alledaags verlopen. Het was een grote overlevingstocht geweest, gevuld met inhumane karakters en situaties waar haast geen woorden voor te vinden zijn en welke voor het gros van de mensheid alleen in nachtmerries voorkomen.

Na jarenlang trauma, misbruik, verwaarlozing en beschadigend gedrag, was ze nog maar een schim van zichzelf. Ze was uitgemergeld, haar huid grauw en bleek en houding krom, alsof haar omhulsel schreeuwde om niet gezien te worden. Ze had jaren kunnen vluchten in allerlei verslavingen, om maar niet de gruwelijke werkelijkheid te hoeven voelen en meemaken. Tot die ene dag waarop ze een klein deel van haar authentieke zelf terugvond.

Die dag bemachtigde ze haar eigen plek, haar eigen huis. Het was geen extravagant mooi huis, maar het was goed genoeg, want het was helemaal van haar alleen. Ze hoefde zich niet meer aan te passen, geen rekening te houden met, of in angst te leven. Zij bepaalde wat hier gebeurde, hoe zij zou leven en het meest belangrijk: wie ze in haar huis, hart en leven zou toelaten. Dit was niet iets om lichtzinnig over te denken, want Jhuna was het vertrouwen in haar medemens en haarzelf vaker verloren geraakt. Maar zoals een feniks had ze zichzelf al talloze keren heruitgevonden en deze keer zou ze nog krachtiger herrijzen, omdat ze immers een veilige plek voor zichzelf had weten te bemachtigen.

Nadat ze een tijd tot rust was gekomen, het huis had ingericht, eigen gemaakt en zich op haar herstel had gericht, was het tijd. Tijd om zich weer met de wereld te vermengen. De wereld die buiten haar muren zonder scrupules gewoon was doorgedenderd. "Ik ben nu mijn eigen zelf, mijn eigen baas en ik bepaal!" had ze met grote gotische letters op de muur van haar kamer geschreven. Haar plan was om hiernaar te leven en zichzelf wederom opnieuw uit te vinden.

Jhuna had van haar moeder geleerd dat haar vader vaak had gezegd dat energie aandacht volgt en dat aandacht energie volgt, dus dat je je maar beter op positieve dingen kon richten om die te versterken en aan te trekken. Daarmee wou haar moeder ook zeggen dat ze het niet wou hebben over waarom haar vader niet meer in hun leven was. Jhuna wist wel dat zij elkaar op Hawaiï hadden ontmoet en haar naam afgeleid was

van de psycho-spirituele leer 'Huna', welke zeven basisprincipes bevatte waar Jhuna mee werd opgevoed. Alle namen van vrouwen in de lijn van haar moeder begonnen met een J en daar wou haar moeder uit eerbied gehoor aan geven. Haar vader wou zijn erfgoed ook doen versmelten in de naam van zijn wonderkind en zo ontstond Jhuna.

Zo had ze op haar wang een opmerkelijke moedervlek in de vorm van een hartje. Jhuna's enige herinnering aan haar vader was dat hij haar steeds op het hart drukte dat dit hartje symbool stond voor de onvoorwaardelijke liefde van Jhuna's ouders voor haar en dat de kosmos had geregeld dat het zo voor altijd zichtbaar bleef. Vooruit blijven kijken was één van de principes die ze zich van haar vroeg verloren vader had aangeleerd en kon daardoor gedane zaken steeds makkelijker loslaten. Jhuna kon zich troosten met de gedachte dat alles verbonden is en dat alles altijd in haar voordeel zou werken, ook als dat op het moment niet zo leek. Zo had ze zich een charismatische, maar uitgeharde en enigszins stoïcijnse vastberadenheid aangemeten.

Ze had zich in rap tempo ontwikkeld tot een voluptueuze, maar fitte vrouw, wiens huid zacht, romig en rozig blaakte van licht. Via het internet had ze zich allerlei scholingen, cursussen en zelfontwikkeling aangemeten en had zich gestort op mentale, fysieke en spirituele gezondheid. Ze was klaar zich aan de wereld te presenteren zoals zij was en zich niet te laten beïnvloeden of te buigen voor negativiteit of duistere praktijken.

Ook voelde Jhuna een overvloed aan liefde om te delen, was altijd graag in het gezelschap van dieren en had daarom een kat als huisdier geadopteerd. Het was een grote, pluizige kater met een lichte, goudkleurige vacht die een haast onzichtbare kriebelige tekening als die van een mot had. Daarbij rook hij ook altijd bijzonder fris als de zuurstofrijke lucht na een hevige onweersbui gemengd zou worden met de kamfer welke in mottenballen zat, vandaar dat ze hem Makker Mot of liefkozend Motti noemde. Hij was voor haar de meest veilige huisgenoot waar ze haar leven mee kon delen en hij adoreerde haar al vanaf hun eerste ontmoeting. Het gaf Jhuna voldoening weer te mogen zorgen voor zo'n liefdevol schepsel, dat ook onvoorwaardelijk van haar hield. Door deze totale wederzijdse overgave voelde Jhuna zich elke dag meer gesterkt op haar pad. Door de geborgenheid en ontspanning die Makker Mot haar thuis bood, groeide ook haar vertrouwen in al het goede wat het leven kon bieden.

Jhuna bemerkte al spoedig hoe men haar bejegende als zij de noodzakelijke dingen buiten de deur moest halen. Haar aura gloeide en straalde positiviteit, kracht en liefde uit naar hen die daarvoor open stonden. Het bereikte zelfs diegene die zich daar niet bewust van waren, waardoor er naar haar mening hilarische situaties ontstonden in contact. Men werd ontwapend, overweldigd en stond versteld van hoe makkelijk Jhuna zich met eenieder kon verbinden en het gevoel kon geven dat ze bijzonder waren. Ze deed hier niks speciaals voor, in ieder geval geen extra moeite. Het was een tweede natuur voor haar om aandachtig te luisteren en iemands kern te zien die ze dan adoreerde en bejubelde. Ze gaf haar omgeving, iets waar zij zoveel jaren naar had gesnakt, echte aandacht en acceptatie en deed dat vaak begeleid door humor. Dit was haar specialiteit geworden.

Haar kracht was haar ogenschijnlijk open persoonlijkheid en onbevangenheid, waarmee ze menigeen aantrok en omstanders geboeid liet luisteren. Ze hield hen vast met integriteit en zekerheid, terwijl ze tegelijkertijd haar kennis van zaken vaak uitgebreid kon delen.

Omdat haar levenservaring zo divers was geweest en zij hier moeiteloos uit kon putten, kon ze iemand snel herkenning en erkenning geven, waar diegene dan ook mee bezig was. Zodat diegene haar als veilige haven en inspiratie kon zien en herhaaldelijk contact bleef zoeken, zoals een ongekende kracht waar men niet omheen kon. Jhuna ging hier echter te allen tijde respectvol mee om, omdat dat ook haar eigen wens was, dat men haar zo zou bejegenen.

Jhuna voelde dat ze nu eindelijk haar vervulling kon gaan leven. En dat was; Zichzelf, mens en dier vreugde brengen, op wat voor een manier dan ook. Ze voelde dat dit haar kern was. Elke keer dat ze vreugde kon delen, door te zingen, iets moois te maken, aandachtig te luisteren, te lachen en onbaatzuchtig in contact met anderen te staan, zij energie kreeg en het gevoel had alsof ze zweefde. Haar waardering en dankbaarheid welke daaruit voortvloeiden, gingen ook niet onopgemerkt aan haar omgeving voorbij. Ze kon een hele ruimte verlichten met haar aanwezigheid, opdat iedereen vrolijk werd, er hard gelachen werd, opgewekt gepraat en men zin kreeg in hetgeen wat hen nog te wachten stond.

Haar energie was echter zo sterk dat, als ze een moment niet goed in haar vel zat, ze haar omgeving hulde in een duisternis, die zo overdadig

aanwezig was dat iedereen op diens tenen liep, niemand meer hardop praatte en ieder zich liever wou verwijderen uit de situatie.

Dit drukte dan zo de stemming en sfeer, dat als Jhuna in zo'n bui was, ze mensen vermeid. Ze was zich nog pijnlijk bewust van een duister stuk wat aan haar kleefde als stroop aan behang en wilde de wereld daarvan afschermen. Daardoor richtte ze zich dagelijks op het versterken van haar eigen positieve energie, om daar ook de meeste aandacht op te vestigen.

Hierdoor zat Jhuna het merendeel van de tijd goed in haar vel en kon makkelijk uitdelen, omdat liefde en vreugde vanuit haarzelf overvloedde. Ze snakke echter wel naar een menselijke kompaan die misschien een soortgelijke reis had afgelegd of waarbij eenzelfde gedachtegoed zich had ontwikkeld om mee uit te wisselen. Jhuna had nog wel een jongere zus, maar ze voelde dat ze nog niet vol genoeg in het leven stond om daar contact mee op te nemen. Ze was zich zeer bewust dat zij, als grote zus, zich misschien wel als voorbeeldfunctie moest profileren en daar was ze naar haar mening nog niet helemaal klaar voor.

2. Bjorn

Hoewel zij het onpersoonlijke internet tijdperk minachtte, wist Jhuna dat er geen andere, snellere mogelijkheid was om zo een zielenmaatje te treffen. Naast haar zoektocht naar passend werk, sloot zij zich daardoor deels online aan. Het was in het verleden immers gebleken dat de krant geen garantie gaf voor in haar beleving passende en gelijkgestemde mensen. Ze kon online, door niet gelijk haar contactgegevens te hoeven delen, misschien ook wel beter schiften, of in het minste geval zichzelf beter beschermen.

Het kaf van het koren scheiden was in de digitale wereld ook niet gemakkelijk. Jhuna verkeerde op verschillende vriendschaps- en dating sites om zo nieuwe mensen te leren kennen, maar werd regelmatig overspoeld door de onnadenkendheid van haar medemens.