

Waar het donker was

Waar het donker was

Herstellen van zelfhaat en het terugvinden van jezelf

Elly Boeren

Schrijver: Elly Boeren

Coverontwerp: Sylvia, Angelique, Hiu-Mei, Bahar, Ivona, Muhammed,
Nonja en Miranda

ISBN: 9789465381138

© Elly Boeren

VOORWOORD

Ik heb lang geloofd, dat ik niet alleen niet goed genoeg was, maar dat ik als mens verkeerd was. Alsof er iets fundamenteels mis was met mij. Zelfhaat was geen gedachte, maar een identiteit. Het was de taal, waarin ik dacht, voelde en ademde.

Alles wat warm was voelde bedreigend. Liefde, complimenten en zachtheid, het was alsof iemand een licht op mij richtte en alles in mij schreeuwde, dat ik dat niet mocht ontvangen. Alsof elk goed woord iets in mij stuk zou maken, want als het niet waar was, dan was ik dat dus ook niet.

Streng zijn voor mezelf voelde veiliger dan vriendelijk zijn, straffen voelde logischer dan verzachten. En zelfhaat werkte, het hield me overeind, tot het me bijna brak.

Herstel begon niet toen het licht werd, het begon toen ik eindelijk stopte met wegstaren van mijn eigen pijn, bij erkennen, dat ik lang tegen mezelf heb geleefd, dat ik gesurvivald heb door mezelf op te geven en mezelf meer te straffen, dan wie dan ook ooit kon.

Het begint bij waar het werkelijk pijn doet. En toch, ik ben hier. Niet heroïsch, niet zwevend boven mijn verleden, maar aanwezig, ademend, lerend dat bestaan geen overtreding is en dat ik niet langer mijn eigen vijand hoeft te zijn. Dit boek begint niet bij licht, het begint daar waar het zwart was en waar ik besloot dat ik mezelf terug wilde. Herstel is geen bloemenveld, maar het moment, waarop je jezelf niet langer afslacht in stilte. Herstel is weigeren om nog onder je eigen hak te leven, het is lef, rauwe trillende lef. De zachtheid komt later, eerst voelen dat ik leef en ik niet langer bereid ben mezelf te verlaten, niet omdat ik al van mezelf hou, maar omdat ik niet verder kan op de oude manier.

Ik weet hoe het voelt om kapot te gaan aan twijfel over je eigen waarde. Hoe het voelt om jezelf steeds te vergelijken, te pleasen en te verbergen. Ik heb lang gedacht dat er iets mis was met mij.

Nu weet ik: een laag zelfbeeld is niet wie je bent, maar wat je ooit hebt geleerd over jezelf.

Herstel betekent niet dat je nooit meer onzeker bent. Het betekent dat je leert milder te kijken, ruimte te geven aan wie je werkelijk bent.

Waarom toch een boek?

Er wordt veel geschreven over zelfbeeld, trauma, gaslighting, hechting en herstel.

Maar weinig boeken beginnen op de plek waar herstel echt begint: in de donkerte van zelfverwerping. Daar waar voelen te kostbaar was. Waar je jezelf verloor, voordat je wist dat je ook iemand kon zijn, die mocht bestaan.

Ik schrijf dit boek omdat ik weet hoe het voelt om met een vernietigende binnenwereld te leven en hoe het voelt wanneer ergens, heel voorzichtig, een eerste barstje ontstaat.

Niet omdat ik alles weet, maar omdat herkenning soms het eerste licht is.

Dit boek is geen pleister, geen reeks positieve zinnnetjes om je beter te laten voelen. We beginnen niet bij zelfliefde, we beginnen bij de waarheid namelijk dat wat je voelt logisch is, wanneer je moest overleven.

Ik hoop dat dit werkboek je helpt om stap voor stap zachter te worden voor jezelf en te ontdekken, dat jij genoeg bent, precies zoals je nu bent. Dit boekje gaat tenslotte over leren bestaan zonder jezelf te vernietigen.

Met warmte,
Elly Boeren

INHOUDSOPGAVE

Herstellen van zelfhaat en het terugvinden van jezelf

Inleiding

Hoofdstuk 1	Zelfhaat begrijpen
Hoofdstuk 2	Als voelen te veel was, dissociatie
Hoofdstuk 3	Een laag zelfbeeld
Hoofdstuk 4	Hechting en het ontstaan van zelftwijfel
Hoofdstuk 5	Gaslighting: als je aan je eigen gevoel gaat twijfelen
Hoofdstuk 6	Van verwarring naar patroon
Hoofdstuk 7	Rouwen om wat niet heeft kunnen bestaan
Hoofdstuk 8	De dramadriehoek
Hoofdstuk 9	De winnaarsdriehoek, van overleven naar leven
Hoofdstuk 10	Zelfcompassie
Hoofdstuk 11	Grenzen en zelfzorg
Hoofdstuk 12	Herstel en groei
Hoofdstuk 13	Jij bent genoeg
Hoofdstuk 14	Wat ik nodig had om thuis te komen in mezelf
Slotwoord	

INLEIDING

Iedereen kijkt door een bepaalde bril naar zichzelf. Soms is die blik helder, vriendelijk en mild, je ziet je kwaliteiten, je fouten en je groei. Maar voor veel mensen is die bril vertroebeld geraakt door pijn, afwijzing of ervaringen, waarin je leerde dat je niet genoeg was. Soms moest je zelfs je gevoel uitzetten om te overleven, dissociatie als noodrem niet als falen.

Dan ontstaat er een laag zelfbeeld. Het is alsof je jezelf bekijkt door een mistige spiegel en je niet meer ziet wie je werkelijk bent.

Een laag zelfbeeld ontstaat nooit zomaar. Het groeit uit ervaringen waarin je niet gezien, gehoord of geloofd werd. Misschien groeide je op met kritiek, onvoorspelbaarheid of met een ouder die jouw emoties wegwuifde. Of je leefde lange tijd in situaties waarin je ging twijfelen aan je eigen waarneming, een vorm van gaslighting. Soms zakt een laag zelfbeeld langzaam dieper weg in zelfhaat. Niet omdat je mis bent, maar omdat je ooit hebt geleerd dat liefde niet veilig was.

Langzaam kruipen overtuigingen naar binnen als:

- ik ben fout
- ik doe het nooit goed genoeg
- ik mag niet zijn wie ik ben

In dit boek kijken we samen naar:

- hoe zelfhaat ontstaat
- wat een laag zelfbeeld precies is
- waar het vandaan komt
- wat het met je lichaam, relaties en identiteit doet
- hoe rouwen hoort bij herstel
- hoe oude patronen (zoals de dramadriehoek of zelfstigma) je vast kunnen houden
- en hoe je stap voor stap kunt leren jezelf weer te zien met mildheid, waardigheid en respect.

We onderzoeken hechting en hoe de manier waarop je als kind verbinding moest maken invloed heeft op wie je nu denkt te zijn. We kijken naar gaslighting, naar de opbouw van patronen, naar verdwalen in rollen die ooit hielpen, maar nu pijn doen. En vooral naar hoe je die oude

overtuigingen langzaam kunt loslaten, zodat je opnieuw kunt leren vertrouwen op jezelf.

Herstel betekent niet dat je nieuw moet worden.

Herstel betekent herinneren wie je altijd al was, voor de schaamte, afwijzing en voor het verdwijnen in jezelf. Bewust worden, zien waar het misging zonder jezelf opnieuw te straffen. Je pijn erkennen zonder erdoor te worden bepaald en misschien heel voorzichtig jezelf te zien met dezelfde vriendelijk blik, die je aan anderen geeft.

Verdiepingsvragen:

- Wanneer voelde jij je voor het laatst oprecht goed genoeg, precies zoals je bent?
- Zijn er momenten of mensen in je verleden waarbij je leerde dat je eerst “anders” moest zijn om geaccepteerd te worden?
- Wie was ooit zacht voor jou, al was het maar een moment? Wat deed dat met je?
- Hoe zou het zijn als je vandaag een klein stukje van die zachtheid naar jezelf zou durven openen?