

Het is voor mij niet leven,  
maar overleven.

## Wat is psychisch lijden dan wel (voor mij)?

Het is leven met een hoofd dat niet meewerkt. Het maakt je kapot. Soms lijkt het niet mijn hoofd. Het zijn gedachten die mensen zich soms niet kunnen voorstellen. Soms schaam ik me om ze uit te spreken omdat ik weet dat ze zo gek kunnen klinken. Toch geloof ik vaak de gedachten. Ze lijken zo echt, overtuigd. Langzaam-aan maken ze je kapot, ze verwoesten je.

Soms zijn emoties niet meer te verbergen en op andere momenten blijven ze weg.

Het is wakker worden zonder uitgerust te raken, mezelf kwijtraken in het piekeren. Soms is het je schamen voor hoe moeilijk makkelijke dingen aanvoelen. Het is moeten blijven uitleggen hoe je je voelt, zonder er de juiste woorden voor te vinden. Want hoe kan je juiste woorden vinden voor gedachten die je zelf niet begrijpt en niet kan plaatsen? Soms denk ik dat dat misschien wel het moeilijkste is. Niet alleen lijden, maar het ook nog eens moeten uitleggen. Alsof pijn pas echt bestaat wanneer ze verwoord kan worden. Terwijl sommige dingen alleen maar gevoeld kunnen worden.

Daarnaast is het moeilijke hieraan ook wel dat het vaak onzichtbaar is en blijft. Mensen zien je functioneren, verwachten dat je gewoon mee kan draaien in de maatschappij. Vaak ziet men niet wat het van je vraagt. Ze zien vaak enkel de resultaten en niet wat het van je kost, wat een strijd het is. Dit maakt het voor mij vaak eenzaam, zelfs met alle mensen rond me heen.

Eenzaamheid zit hier niet in het alleen zijn. Het zit in niet gezien worden. In niet durven zeggen hoe slecht het echt gaat, omdat je bang bent dat het te veel is.

Zoals in iedereen zijn leven is elke dag anders. Dit is ook zo bij psychisch lijden. Het is geen rechte lijn. Het gaat met ups en downs. De ene dag lukt iets misschien wel en de andere dag totaal niet. Dat kan verwarrend zijn voor de buitenwereld, maar het is de realiteit. Mensen kunnen dan vragen stellen als: gisteren lukte dit toch wel. Waarom lukt het nu dan ineens niet meer? Voor mij is dit soms ook een vraagteken. Ik wou ook dat alles gewoon zou kunnen lukken. Helaas is dat niet zo. Lijden is niet logisch en voorspelbaar. Was het maar, dan kon ik me voorbereiden op al die donkerte.

Soms wou ik dat er regels waren, dat ik wist wanneer het zwaar zou worden en wanneer niet. Maar psychisch lijden laat zich niet plannen. Het komt wanneer het komt en gaat wanneer het kan gaan.

Psychisch lijden is iets wat je nooit alleen draagt, ook al voelt het als persoon die lijdt wel zo. Het kan beïnvloeden hoe je reageert. Soms blokkeer je, sluit je je af, duw je mensen weg zonder het te willen... dit is niet om