

DENNIS DE GETROUWE

# Slachtoffers bestaan niet

Je bent niet wat je meemaakt

# Inhoud

## **Voorwoord** **10**

Blijf niet op de rotonde rijden

## **Inleiding** **12**

Je bent niet wat je meemaakt

## **1. Persoonlijke uitdagingen** **16**

1.1 Ziekte en ongevallen 17

1.2 Verlating en verlies 18

1.3 Stress en burn-out 19

1.4 Conflicten en manipulatie 20

1.5 Pesterij, discriminatie en geweld 21

**Interview met Orlando Adolphus** 25

## **2. Zelfzorg** **34**

2.1 Wat is zelfzorg? 36

2.2 Bewustwording 39

2.3 Waarneming 40

2.4 Coping 41

2.5 Sturing 41

2.6 Discriminatie 42

**Interview met Anthony Biekman** 43

### **3. Bewustwording 48**

- 3.1 Opvoeding 49
- 3.2 Religie 51
- 3.3 Cultuur 53
- 3.4 Overtuigingen veranderen 59
- 3.5 Leerfasen van Maslow 62
- 3.6 Bewustzijnsniveaus volgens Spiral Dynamics 65
- Interview met Glenda van Duivenvoorde 69**

### **4. Waarneming 78**

- 4.1 Innerlijke beleving 79
- 4.2 Selectieve perceptie 80
- 4.3 Triggers 83
- 4.4 Vervormen 85
- Interview met Désiree 87**

### **5. Coping 94**

- 5.1 Omgaan met traumatische ervaringen 95
- 5.2 Albert Ellis en RET 96
- 5.3 De dramadriehoek 99
- 5.4 De winnaarsdriehoek 104
- 5.5 Positief kaderen 106
- 5.6 De GAS-methode 109
- Interview met Caroline Koetsenruijter 111**

## **6. Sturing** **120**

6.1 Hoofd en lijf gaan hand in hand 121

6.2 Je krachtjas 123

6.3 Doorzetten en focus 125

6.4 Modeling 126

**Interview met Joop Vedder** 129

## **7. Discriminatie** **136**

7.1 Emancipatie 137

7.2 Een systeem van ongelijkheid 139

7.3 Discriminatie in organisaties 141

7.4 Discriminatie blijft altijd bestaan 145

7.5 Kies voor jezelf 148

7.6 Grenzen stellen voor jezelf 151

7.7 Grenzen stellen voor anderen 156

7.8 Ons slavernijverleden 159

7.9 Een kans tot verbinding en helen 162

**Interview met Yovanny van der Veek** 165

## **Slotwoord** **172**

Neem je afslag van de rotonde

## **Literatuurlijst** **174**

VOORWOORD

# **Blijf niet op de rotonde rijden**

Mensen die te maken krijgen met overlijden, ziekte of ander onheil, komen vrij plotseling tot het besef hoe vluchtig hun leven eigenlijk is. Ze nemen zich daarom op dat moment vaak voor om meer te gaan genieten van de kleine dingen in het leven. 'Ik ga me niet meer druk maken over futiliteiten. Ik pik dit en dat niet langer! Ik ga beter voor mezelf zorgen! Ik ga leven! *Life is too short!*'

Maar naarmate de tijd verstrijkt, stinken ze er weer in. Die ellendige patronen. En voor ze het weten, doen ze gewoon weer wat ze altijd al deden. De voornemens die ze hadden, lopen op niets uit. Herkenbaar?

Voor mij ook. Jarenlang leidde ik een leven waarin ik vond dat alles anders moest. Maar ik had onvoldoende inzicht om daar ook écht iets in te betekenen voor mezelf. Ik was een meester in het bedenken van smoezen, in het wijzen naar externe factoren en vooral in het slachtoffer zijn. Ik was me onvoldoende bewust van de hulpbronnen die ik tot mijn beschikking had en de vaardigheden die ik nodig had om wél te komen waar ik wilde zijn, en vooral wíé ik wilde zijn. Ik was onbewust onbekwaam.

Dit boek is wellicht soms confronterend, maar het is onbevooroordeeld geschreven. Alles wat er is, mag er zijn; zonder dat er een label 'goed' of 'fout' aan hangt. Het is mijn doel om jou te laten inzien dat jij de potentie hebt om de volledige regie te voeren over je eigen leven. Je kunt zelf navigeren naar elke plek waar jij naartoe wilt. Je hebt nu al de beschikking over alle hulpbronnen die je daarvoor nodig hebt. Wat je in de weg zit, zijn belemmerende overtuigingen, aangeleerd gedrag en niet-helpende patronen. Die zorgen ervoor dat je steeds niet op het gewenste eindpunt aankomt. Je blijft als het ware op de rotonde rijden, zonder een afslag te nemen. Het is tijd voor een echte omslag in je leven.

INLEIDING

# **Je bent niet wat je meemaakt**

Het is een vrijdagochtend, begin jaren tachtig. Ik ben acht jaar. Ik sta op en ik heb zin in de dag. Na school komt mijn vader me halen om het weekend bij hem door te brengen. Mijn ouders zijn gescheiden en ik zie mijn vader alleen in sommige weekenden. De hele dag ben ik er al mee bezig. Ik vertel het aan iedereen in de klas. 15.30 uur nadert en ik verheug me er heel erg op om m'n vader weer te zien. Als de schoolbel gaat, ren ik naar buiten met een big smile op m'n gezicht. Ik kijk opgewonden om me heen of ik m'n vader zie...

Hij staat er niet.

Ik verwacht dat hij er zo wel zal zijn, maar naarmate de minuten verstrijken, stroomt het schoolplein verder leeg. Ik sta alleen. Hij is er niet. De zekerheid dat hij nog zal komen, neemt langzaam af. De juf ziet mij staan en ze besluit contact op te nemen met mijn moeder om te informeren of mijn vader nu wel of niet komt. Als ik erachter kom dat de juffrouw mijn moeder heeft gebeld, begin ik tegen haar te schreeuwen. Ik heb niet eens in de gaten dat ik zo tekeerga, want ik ben totaal niet in control. Helaas, ik moet mee met juf Gerda van de buitenschoolse opvang.

Ik huil de hele weg naar de bso. Ik heb het gevoel dat niemand mij gunt dat m'n vader me komt halen. Ondanks het feit dat hij er niet is, houd ik vol dat hij er zo aan kan komen. Op de opvang draai ik onbewust de knop om en speel ik met mijn vriendjes en vriendinnetjes. Als m'n moeder me komt halen, ben ik het laatste kind. Ik kijk haar niet aan. Ik ben zo teleurgesteld en verdrietig dat ik niet met haar mee wil. Maar ik moet wel. Schoorvoetend loop ik met haar mee naar buiten. Een eenzaam en droevig weekend in het vooruitzicht.

Het zou meerdere keren gebeuren dat m'n vader tijdens een telefoongesprek aangaf dat hij me zou komen halen, maar dat hij toch niet op kwam dagen. En wanneer hij wel kwam, was de gezelligheid trouw-



wens ver te zoeken. Hij had inmiddels een vriendin met wie ik het niet goed kon vinden. Zij was er ook altijd, daardoor miste ik zijn aandacht en voelde ik me niet thuis bij hem.

Ik zag mijn vader steeds minder vaak. Desondanks bleef ik me er elke keer weer op verheugen om hem te zien. Op de voetbalclub, ik speelde inmiddels bij Sv Dwo in Zoetermeer, werd me regelmatig gevraagd of mijn vader niet kwam kijken. Om hem niet af te vallen, loog ik dan dat hij had gebeld om te vertellen dat hij verhinderd was.

Uiteindelijk hield ik dat niet vol en realiseerde ik me dat m'n vader er niet voor me was, zoals ik dat zou willen. Hij zorgde ervoor dat ik een slachtoffer was geworden van mijn wensen die steeds niet uitkwamen. Ik geloofde zelfs dat het aan mij lag, want hoe kwam het anders dat m'n vader en moeder uit elkaar waren gegaan nadat ze al die jaren samen gelukkig waren geweest? Dat moest dan wel door mij komen. Ik was de reden dat ze niet meer samen waren.

De basis voor mijn slachtofferrol was gelegd. Sterker nog, ik heb deze overtuiging tot in mijn twintiger jaren gehad, totdat ik besloot om haar los te laten. En dat is precies waar dit boek over gaat. Ik wil je laten zien dat wij allemaal meer zijn dan wat we hebben meegemaakt. Sterker nog: je bent niet wat je meemaakt. En daarom is mijn stelling: slachtoffers bestaan niet!

Ik realiseer me terdege dat je het misschien niet met me eens bent en dat je vindt dat slachtoffers wél bestaan. Je hebt toch mensen die te horen krijgen dat ze ongeneeslijk ziek zijn, die gediscrimineerd worden vanwege hun huidskleur of die slachtoffer zijn geworden van zinloos geweld? Die mensen zijn toch slachtoffers?

Ja, dat erken ik volkomen. Ik zal daarom specifiekker zijn in wat ik bedoel. Wat ik bedoel te zeggen is dit: ja, traumatische ervaringen bestaan. En

toch zie ik ook dat er mensen zijn die daarmee in aanraking komen, die de kracht kunnen vinden om die ervaringen uiteindelijk te accepteren en ze een plek te geven. Ze zijn daardoor mentaal vele malen sterker dan anderen die de traumatische ervaring niet hebben meegemaakt. Ik ben ervan overtuigd dat jij zelf kunt beslissen of je een slachtoffer blijft, of dat je ondanks alles de regie pakt over je eigen leven. Hoe je dat kunt doen? Daar vertel ik je in dit boek graag meer over.

## HOOFDSTUK 1

# Persoonlijke uitdagingen

“

Although we cannot always control  
the events in our lives,  
we can always control our response to them,  
and the actions we take as a result.

If there's anything you're not happy about  
in your relationships, in your health, in your  
career, make a decision right now about how  
you're going to change it immediately.

”

– *Anthony Robbins*

Wanneer is iemand een slachtoffer? Iemand die een slachtofferrol aanneemt, denkt dat alles wat hij meemaakt hem overkomt. Eigenlijk is zijn omgeving schuldig aan hoe hij zich voelt. Sterker nog, hij identificeert zich volledig met zijn lot en hij laat dat ook merken in wat hij doet en zegt. Hij vertoont dus ook slachtoffergedrag. Slachtoffergedrag is gedrag waardoor je niet actief deelneemt of kunt deelnemen aan jouw eigen oplossing. Een slachtoffer is dus niet in staat om invloed uit te oefenen op zijn eigen gedrag en om regie te krijgen over de situatie waarin hij zich bevindt.

Het is moeilijk om een landschap te schetsen van alle soorten onheil die ons tot slachtoffer kunnen maken. Het verschilt immers voor iedereen persoonlijk hoe het bij je binnenkomt en hoe je ermee omgaat. Wat je er in het algemeen wel over kunt zeggen, is dat er vormen van onheil zijn die iedereen overkomen, zoals: ziekte, ongevallen, verlating en verlies. Sommige van die uitdagingen zijn persoonlijker dan andere, in die zin dat ze het gevolg zijn van de bewuste acties van andere mensen. Kun je bij het feit dat je een leuke band hebt verzuchten dat het wel erg jammer is dat het toeval je juist op dat vervelende moment zo treft, wanneer het onheil wordt aangericht door anderen in de vorm van conflict, bedrog, misdaad is dat een bewuste, persoonlijk bedoelde actie. Tenminste, zo kan dat voelen, maar dan hoeft dat nog niet per se het geval te zijn. Een inbreker of zakkenroller wil je niet tot in het diepste van je persoonlijkheid krenken, al voelt dat misschien wel zo. Hij wil alleen je geld stelen.

## **1.1 Ziekte en ongevallen**

In de loop van elk leven doen zich verschillende persoonlijke uitdagingen voor die grote invloed hebben op ons emotionele welbevinden.

Sommige van die uitdagingen overkomen ons allemaal, zij het dat ze sommigen vaker overkomen dan anderen. Iedereen wordt weleens ziek en iedereen heeft weleens pech. Daar valt in de meeste gevallen niet veel over te zeggen. Het lot bepaalt wie de hoofdprijs in de loterij wint en wie plotseling door een ongeval of een ziekte komt te overlijden. In geval van ziekte en ongevallen treft de tegenslag jou persoonlijk in je fysieke welzijn. Dat kan levensveranderend zijn, bijvoorbeeld in de vorm van een lichamelijke beperking.

Onder ziekte versta ik hierbij overigens ook psychologische aandoeningen, zoals angststoornissen, middelenstoornissen (bijvoorbeeld alcohol- en drugsgebruik) en stemmingsstoornissen (bijvoorbeeld depressies en bipolaire stoornissen).

## **1.2 Verlating en verlies**

Slachtoffer van verlating en verlies zijn we allemaal wel een keer in ons leven. Al was het maar het verlies van die allereerste liefde op de middelbare school. En we zullen allemaal in de loop van ons leven om moeten gaan met het overlijden van iemand die dicht bij ons staat: een partner, een familielid of een vriend(in). De dood is onlosmakelijk verbonden met het leven. De dood van een geliefde kan een enorme emotionele impact hebben, maar die impact hoeft niet per se langdurig te zijn. Veel mensen vinden na een periode van rouw toch een manier om verder te gaan met hun leven.

Verdriet naar aanleiding van verlies hoeft niet altijd met een andere persoon te maken te hebben. Ook het verlies van een huisdier of het verlies van een baan kan grote emotionele impact op personen hebben. Verlating heeft wel altijd te maken met een specifieke andere persoon.

En als dat een belangrijk familielid is dat dicht bij je staat (zoals een van je ouders), kan dat bijna net zo pijnlijk voelen als verlies door overlijden. Dat kan bovendien zeer lang aanhouden en zelfs een rol blijven spelen in de rest van je leven. Ik geef je een voorbeeld uit mijn persoonlijke geschiedenis.

Tijdens mijn opleiding NLP liep ik tegen een aantal persoonlijke uitdagingen aan. Ik merkte onder andere dat ik emotioneel afhankelijk was van het handelen van personen in mijn omgeving. Een van mijn persoonlijke uitdagingen was dat ik meer regie wilde krijgen over mijn verdriet, waar het ging om de afwezigheid van mijn vader in mijn leven. Verdriet omdat mijn vader er na de scheiding van mijn ouders niet voor mij geweest was, zoals ik dat verlangde en vooral ook nodig had.

Ik vond het behoorlijk confronterend dat mijn docent mij tijdens de opleiding liet inzien dat ik op dat moment geen regie had over mijn eigen emoties. En zij vertelde me dat ik daar zelf als enige voor verantwoordelijk was. Toen ik me daar meer bewust van werd en ik mijn eigen hulpbronnen (tools) ten gunste van mezelf ging inzetten, kwam ik tot het inzicht dat mijn vader niet verantwoordelijk was voor de pijn die ik soms nog ervoer. Mijn eigen gedachten over de situatie en het gemis van mijn vader gaven mij dat verdriet. Ik kreeg daarna steeds meer de regie over mijn emoties en ik was steeds beter in staat om anders naar de situatie te kijken. Ik zal je verderop in dit boek precies vertellen hoe jij dit ook kunt leren.

### **1.3 Stress en burn-out**

Steeds meer mensen in onze moderne samenleving worden slachtoffers van hun werk. Zij lijden aan psychologische of fysieke klachten als

gevolg van langdurige stress. In 2020 gaven 1,3 miljoen mensen aan weleens last te hebben van burn-outklachten in verband met hun werk. Dat is 17 procent van alle 8,3 miljoen werkende mensen in Nederland. En in de afgelopen jaren zagen we de werkdruk in het algemeen alleen maar verder toenemen. Als gevolg namen het ziekteverzuim, de burn-outs en andere psychologische klachten in sommige branches eveneens hand over hand toe.

Werken brengt eigenlijk altijd enige mate van druk met zich mee. Als je met mensen werkt, krijg je bijvoorbeeld vroeg of laat met anderen te maken die het uiterste vergen van je aandacht, je geduld en je energie. Dat hoort erbij, maar dat geldt niet voor langdurige, intensieve stress die je krijgt door een veeleisende baan met verantwoordelijkheden die je niet aankunt, met te veel taken of met te weinig tijd.

## **1.4 Conflicten en manipulatie**

Haast iedereen in dit leven wordt op enig moment slachtoffer door een conflict met, of manipulatie van anderen. Het ligt in onze aard als mensen om op te komen voor wat wij belangrijk vinden in dit leven. Sterker nog, degenen die ons het meest na staan en waar we het meest om geven, lopen het grootste risico om onze slachtoffers te worden. Waarom zou je een conflict uitvechten met iemand om wie je werkelijk niets geeft? Conflicten en manipulatie zijn vervelende verschijnselen in de directe omgang met anderen, maar het zijn nog geen misdaden. Een heel ander verhaal wordt het wanneer we het gaan hebben over strafbaar gedrag.

## 1.5 Pesterij, discriminatie en geweld

Pesterij kan je het allerdiepst treffen in je eigenwaarde als individu. Het gaat daarbij (meestal) om opzettelijk, zeer sterk op de persoon gerichte acties en het voelt daarom meteen ook veel persoonlijker. Wanneer het om negatieve uitsluiting gaat die zich afspeelt op basis van vooroordelen tussen bevolkingsgroepen (bijvoorbeeld over huidskleur, leeftijd, seksuele geaardheid of gender) hebben we het over discriminatie. Discriminatie is het andere uiterste van het spectrum van onheil, omdat het ultrapersoonlijk is, omdat het een langdurig effect heeft en omdat het zich ook nog eens op maatschappelijk niveau afspeelt. Discriminatie is dan ook strafbaar volgens het Wetboek van Strafrecht. Het is zelfs opgenomen in Artikel 1 van de Grondwet:

### **Artikel 1: Gelijke behandeling en discriminatieverbod**

*Allen die zich in Nederland bevinden, worden in gelijke gevallen gelijk behandeld. Discriminatie wegens godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht of op welke grond dan ook, is niet toegestaan.*

In de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens uit 1948 door de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties valt het recht op vrijwaring van discriminatie onder de zogenaamde integriteitsrechten. Het gaat hier om fundamentele rechten die niet-opschortbaar zijn. Dat wil zeggen dat ze nooit, ook niet ten tijde van een noodtoestand, mogen worden opgeheven.

Allerlei vormen van fysiek geweld, benadeling en achterstelling zijn



zo ernstig dat zij strafbaar zijn volgens het Wetboek van Strafrecht. Dat geldt niet alleen voor moord en doodslag, fraude en diefstal, maar ook voor discriminatie. Nu wil ik ondanks de titel van dit boek niet beweren dat er helemaal geen slachtoffers bestaan van dergelijke, extreem ernstige feiten. Ze zijn er jammer genoeg in groten getale. Ze vallen echter niet binnen het bestek van dit boek. Iedereen die met ernstige geweldsdelicten te maken heeft gehad, met seksueel geweld of met ander strafbaar gedrag kan zich beter wenden tot gespecialiseerde, professionele hulpverleners. Die kan ik hier jammer genoeg niet persoonlijk helpen. Ik hoop wel dat ik ze met dit boek kan motiveren om zelf stappen te gaan zetten in de richting van hun herstel.

Ik kan met dit boek wel wat betekenen voor de categorie slachtoffers van persoonlijk onheil dat zich op maatschappelijk niveau afspeelt: discriminatie. Ik durf te zeggen dat ik goed weet hoe het voelt om gediscrimineerd te worden. In mijn jeugd ben ik meerdere keren in aanraking gekomen met racisme. In het begin begreep ik het gewoon niet. Ik was toch hier geboren? Ik was toch gewoon Nederlander? Ik was toch gewoon net als ieder ander? Hoe kwam het dan dat sommige mensen, voornamelijk witte mensen, mij of andere gekleurde mensen niet moesten?

Ik krijg al mijn hele leven van die 'goedbedoelde' opmerkingen als:

- 'Ja, jij bent een goeie.'
- 'Jij doet tenminste mee.'
- 'Kom op, stel je niet aan. Het was maar een grapje.'
- 'Slavernij is al zo lang geleden, begin je nu alweer te zeuren?'
- 'Als het je hier niet bevalt, rot dan op.'
- 'Wees blij dat je hier bent.'
- 'Racisme valt in Nederland echt wel mee.'

Ook in mijn werk heb ik heel veel momenten gehad dat ik me afvroeg waar ik nu weer in terecht was gekomen. Tien jaar geleden bijvoorbeeld stond ik op een groot congres van Binnenlandse Zaken in Den Haag om samen met drie collega's een aantal workshops te geven. Wij waren met z'n vieren in gesprek met de opdrachtgever en we stonden in een cirkel. Op een gegeven moment kwam er een journalist bij staan. Hij schudde de handen van mijn collega's en hij sloeg mij over. Ik voelde de spanning in mijn lichaam groeien. Mijn ademhaling schoot omhoog naar mijn keel en ik verstarde. Als ik me niet bewust van mijn eigen hulpbronnen was geweest, had ik wellicht in een reflex meteen een heftige reactie gegeven. Een reactie die zou zorgen voor escalatie. Na een aantal keren bewust uit te ademen en stil te staan bij wat er zojuist was gebeurd, heb ik hem gevraagd wat de reden was dat hij mij geen hand schudde. Zijn reactie was: 'O sorry, ik wist niet dat jij ook een trainer was.' Zijn reactie verbaasde mij enorm. Ik had boos kunnen reageren, maar ik gunde hem niet dat ik mijn zelfcontrole zou verliezen en ik door mijn eigen gedrag zijn slachtoffer zou worden. Ik ben rustig gebleven en ik zag dat hij zich kapot schaamde. De workshop/proeverij die ik meteen daarna samen met mijn collega ging geven, verliep top en ik had op geen enkele manier last van wat ik vooraf had meegemaakt.

Situaties waar discriminatie of uitsluiting bij komt kijken, passeren veelal onbewust. Ik ben nog steeds supertrots op mijn reactie en ik wil me niet bezighouden met de vraag of deze meneer mij onbewust of welbewust geen hand schudde, want dan geef ik hem veel te veel aandacht. Ik wil me liever focussen op mijn eigen reactie en wat ik effectief heb gedaan.

Vroeger koos ik ervoor om die opmerkingen te negeren, door net te doen alsof ik ze niet hoorde. Dat was makkelijker dan steeds maar weer

mijn beklag te doen. Naarmate ik ouder werd, zou je misschien denken dat die ervaringen steeds verder afnamen met de steeds verdere ontwikkeling van de vrije en tolerante, multiculturele Nederlandse samenleving. Maar het racisme stopte niet. Alle prachtige initiatieven die ik in het verleden om me heen zag om racisme de kop in te drukken, hadden geen effect. En dat hebben ze nog steeds niet! Nederland heeft wat dat aangaat nog steeds een grote uitdaging.

Lang, veel te lang, heb ik als slachtoffer van racisme mijn mond gehouden. Maar door mijn zelfzorgstudies en door aandacht te besteden aan mijn persoonlijke groei en ontwikkeling, heb ik gelukkig wel de tools gevonden om hiermee om te gaan. Die tools zal ik in dit boek met je delen. Op het omgaan met racisme en discriminatie kom ik overigens nog specifiek terug aan het einde van dit boek. Juist omdat het zo'n groot en pijnlijk onderwerp is.

Om te onderzoeken hoe anderen met kwetsingen omgaan door het lot of door andere mensen, heb ik diverse personen in mijn omgeving geïnterviewd. Zij vertellen in de pagina's tussen de hoofdstukken door wat ze zoal is overkomen, hoe ze de rol van slachtoffer hebben weten te vermijden of bevechten en hoe ze de kracht hebben gevonden om de regie te voeren over hun eigen leven.

# Interview met Orlando Adolphus

## Wie ben je?

‘Eerste wat bij me opkomt is: ik ben steeds meer mezelf. Hoe ik ben ontstaan en hoe ik ben opgegroeid, is voor een deel wie ik ben en voor een deel wie ik niet wil zijn. Ik ben *work in progress*. Ik denk ook dat het antwoord op deze vraag elke dag anders zou kunnen zijn. Ik probeer steeds meer mezelf te zijn. Wat ik wel voel, is steeds meer de ontmoeting met wie ik wil zijn. Ik ben er nog niet. Ik ben in wording in m’n rol als vader van drie boys, als partner, als broer, als eigenaar van mijn praktijk De Regie. Ik zie elke dag luiken opengaan die me helpen om de vragen die ik heb te beantwoorden, maar ik merk ook dat ik onbewust bepaalde deurtjes niet opendoe, omdat ik nog niet zover ben.’

## Waar begon je reis?

‘Wat ik ingewikkeld vind aan deze vraag is dat ik zoveel pijn heb gevoeld in mijn jongere jaren. Bepaalde dingen kan ik niet meer bewust terughalen. Ze zijn verbleekt of zo. Ik heb het er weleens over met m’n vriendin, maar ik vind het lastig om dingen uit het verleden terug te halen, omdat ze te pijnlijk zijn. Ik heb daardoor ook minder bewust geleefd. Sinds ik wat bewuster leef, zie ik meer