

Spiegelgesprekken

SPIEGELGESPREK MET CAMILLA

Camilla komt voor me staan.

Ik heb moeite om door haar huid te kijken. Om haar natuurlijke trekken te zien.

Ik zou haar willen zeggen dat ik haar zie. Dat ze liefde verdient.

Ik wil haar vragen op te houden zichzelf te mishandelen.

Ook al heeft haar moeder haar lang mishandeld, ze staat niet meer tegenover haar moeder nu.

Als ik naar haar kijk, kijkt zij naar zichzelf. Ik ben haar spiegelbeeld.

Ze lijkt gevangen in een oud, hardnekkig en gebroken spiegelbeeld.

En toch zijn wij geen toevallige ontmoeting met elkaar.

"Als iemand zegt 'Ik hou van je', dan verlies ik mijn verstand. Mijn hart. Mijn geld. Mijn waardigheid. Als een man zegt dat ik begerenswaardig ben, geloof ik dat. Anders geloof ik het niet. Nooit".

Ik blijf haar aankijken. Zij knikt, maar ik kan het niet.

Ik weet dat het klopt voor haar, wat ze zegt ... Dat doet pijn.

Ze wrijft met haar hand over haar wangen. Af en toe stopt ze om te krabben.

Ik krijg het gevoel dat ze van buitenaf naar binnen wil graven.

Om het daar open te rijten en weg te pitsen.

Ze wil mooier zijn dan de lelijkheid die ze vanbinnen voelt - de lelijkheid die haar moeder haar aanpraatte.

Zij knikt, maar ik kan het niet. Ik blijf haar aankijken opdat zij zichzelf zou zien.

"Waarom vier ik mijn verjaardag alleen? Waarom mag ik er niet zijn? Waarom is er niemand die van mij houdt... Ik voel zoveel angst. En tegelijkertijd zoveel hoop. Om eindelijk eens goed genoeg te zijn voor iemand. Als ik verliefd ben, dan heb ik het gevoel dat de andere persoon mij gelukkig gaat maken. Om dat te verdienen, moet ik er zijn voor hem. Ik moet zijn behoeften invullen. Dàn. Pas dan zal ik liefde krijgen".

Wat ben je aan het denken?

"Dat ik niet mag huilen".

Ik voel de tranen prikken in mijn ogen. Ik wil haar troosten.

Maar hoe kan ik haar tonen dat ik wens dat ze zichzelf kan troosten?

Zonder te wachten op een redder die haar niet kan geven wat haar moeder haar nooit gaf.
Ik strek mijn armen naar haar uit. Maar ze kijkt naar de grond, ze ziet het niet.
Het is moeilijk om van jezelf te houden als niemand je dat ooit heeft voorgedaan, fluister ik.
Ergens in jou is een plek waar jouw eigen schoonheid huist, schoonheid.
Maar ze kijkt naar de grond, ze hoort me niet. Haar handen jeuken en haar vingertoppen zijn rood.

Wat doe je. Doe je geen pijn.

"Ik maak mij los van de dingen".

Wil je mij vastnemen.

"Ik moet stoppen met wachten op een redder. Ik moet het zelfdoen. Mezelf graag zien."

Ik knik. Kijk naar mij. Kijk door mij naar jou. Kijk in je eigen spiegel. Je kan anders naar jezelf gaan kijken dan hoe jou dat is aangeleerd. Heet jezelf welkom. Je bent welkom.

"Ik ben welkom".

SPIEGELGESPREK MET YBE

Heb je je nog krachtig gevoeld?

"Ja. Ik voelde me kwaad. En daarna, krachtig. Vanuit die kracht gaf ik voor het eerst mijn grens aan aan mijn moeder. Zij reageerde dat ze niet begreep waarom ik zo reageer. Ik bleef me krachtig voelen. Wanneer ik van de vorige therapieessie thuiskwam, heb ik meteen een weekendje zee geregeld voor mij en mijn kinderen. Tijdens de sessie kwam naar voren dat ik mezelf iets fijns mocht gunnen. Ik ben al lang niet meer zo gelukkig geweest als aan zee".

Hoe voelde je dat je gelukkig was?

"Ik voelde me euforisch aan zee. Ik keek in de spiegel en ik wilde geen tijd verspillen aan de drang om te krabben, aan de verzuchting van de pijn. Ik wilde genieten ...

Maar er rust precies een vloek op mij. Ik heb altijd pech. En ik denk dan dat het mijn fout is. Ik mag alles proberen, toch ga ik nooit gelukkig zijn. Zorgen nemen steeds de overhand".

Als je je zorgen maakt, waar voel je dat dan?

"Ik ervaar een druk. Er is dan iets dat dat op mijn hele lichaam op drukt. Ik voel schuld. Ik verwijt mezelf".

Je schuldgevoel hangt niet vast aan je geluk.

Het hangt vast aan je grote verantwoordelijkheidsgevoel, aan je idee dat jij dan iets niet goed gedaan hebt.

Kan je de twee gevoelens tegelijk voelen? Het woord gemengde gevoelens bestaat toch, he?

Voel je het geluk en het schuldgevoel? Leg ze eens naast elkaar. Kan je dat? Kijk eens?

"Ik heb het gevoel dat ze, bij het minste geluk dat ik krijg, dat geluk gaan afpakken"

Wie pakt dat dan af?

"Het lot".

Ik dring misschien wat aan. Maar daarom zit ik hier (lacht).

Kijk nog eens vanbinnen. Probeer die twee gevoelens te pakken.

Kan je van het ene naar het andere switchen?

"Ja, ik kan dat".

Wat gebeurt er met de druk, als je tussen de twee gevoelens probeert te switchen?

Verdwijnt die? Gaat die in een hoekje zitten?

"Hij verdwijnt, maar komt snel terug. Ik moet er continu tegen vechten. Ik ben moe. Ik heb pijn aan mijn rug. Nog moet ik vechten. Het alleen zijn is verschrikkelijk. Elke beslissing valt op mijn eigen schouders. De verantwoordelijkheid weegt zwaar. De mogelijke schuld ook".

Dat is zwaar... Je moet je recht houden en je rug begeeft het bijna - letterlijk.

Probeer je geluk vast te houden. Je geluk is even echt als de druk. Het is een zonnetje. En ook al komen er donkere wolken aanwaaien, die zon blijft wel schijnen. Je hebt je geluk nodig om te blijven recht staan.

"Ja"

Camilla lacht opgelucht.

En ik mijmer nog na over deze prachtzin:

Kan je twee gevoelens tegelijk voelen? Het woord gemengde gevoelens bestaat toch, he?

B-story 4/4

Geschreven door Jill Marchant

www.sterkerwordenwaarhetpijndoet.nu