

17-mei-2023

Dag Peter,

Ik heb een maand gewacht met het schrijven van de review, zodat duidelijk is dat de verbetering niet een kortstondige is.

Ja, het gaat nog steeds veel beter met me.

Dank, dank, dank, en zet je goede werk voort!

Het is nu een maand geleden dat ik bij Peter twee dagen in therapie ben geweest. Natuurlijk is in mijn, inmiddels al 68 jaar durende leven, veel goeds gebeurd en hebben zich ook veel ingrijpende, moeilijk te behappen, gebeurtenissen voorgedaan. Met vallen en opstaan heb ik dit leven geleefd. Maar vier jaar geleden kreeg ik te maken met gedrag van mensen dat mijn beeld van de wereld en van mijzelf op z'n grondvesten deed schudden. Ik heb ondervonden hoezeer de Raad voor de Kinderbescherming en de sleep die daar achteraan komt (rechters, hulpverleners, organisaties, nationale ombudsman) niet alleen falen in hun opdracht, maar zelfs grote schade aanrichten zonder verantwoordelijkheid hiervoor te nemen.

Ik heb ervaren dat ik, als ontwikkeld en integer mens, in het geheel niet serieus genomen word als ik met goede argumenten probeer op te komen voor de belangen van mijn kleinkinderen. Ik heb gezien hoezeer deze instanties professionaliteit, deskundigheid en integriteit missen.

De bewustwording van deze realiteit en de woede, het verdriet, de machteloosheid hierover hebben mij ziek gemaakt. Fysieke problemen met hart en ogen, neerslachtigheid, angst, een intense vermoeidheid, grote onrust, ernstige slaapproblemen.

Ik had zelf al wel in de gaten dat mijn reacties op de gebeurtenissen veel te maken hebben met eerder gevoeld verdriet en machteloosheid. Dat mijn verstand de woede die ik voel heel terecht vindt en ook ziet als een motivatie tot handelen. Maar dat mijn aangeleerde negatieve overtuigingen omtrent woede en het uiten van je gevoel regelmatig de overhand hebben en mij laten voelen dat 'het', dat wil eigenlijk zeggen 'ik', er niet mag zijn.

Ik voel een sterke noodzaak de gebeurtenissen van de afgelopen jaren in kaart te brengen. Op de eerste plaats voor mijn kleinkinderen, die zich ongetwijfeld in de loop van hun leven zullen afvragen hoe dit in hun jeugd heeft kunnen gebeuren. En ik wil een aanklacht schrijven tegen dit zo mankerende systeem.

Mijn innerlijke strijd tegen het 'heilig moeten' het gebeuren in de openbaarheid te brengen en de overtuiging dat ik mijzelf niet mag laten zien, maakt dat ik die aan mijzelf opgelegde opdracht niet gedaan krijg.

De eerste dag met Peter hebben we intensief gepraat. Niet eens zo specifiek over de gebeurtenissen zoals die in mijn leven hebben plaatsgevonden. Door tamelijk spontaan te praten en ervaringen uit te wisselen, kwamen we als vanzelf op her- en erkenning van gevoelens en consequenties. De volgende dag hebben we sommige gebeurtenissen meer specifiek besproken. Niet eens zo diepgaand, dat is niet nodig, maar wel zodanig dat Peter voldoende inzicht kreeg in de problematiek. Vervolgens doet Peter wat hij doet. Waarbij ik duidelijk verschil kon voelen waar geaccepteerd verdriet zit en waar boosheid zal moeten leiden tot actie.

Ik ging met een positief gevoel bij Peter weg en had tegelijkertijd geen idee of het geholpen had. Daar kwam ik heel snel achter. Mijn fysieke hart wil weliswaar niet helemaal regelmatig kloppen, maar ik wist de volgende dag meteen dat de dikke rots die ik in mijn hart voelde weg was en het voelt daar veel rustiger. Dat is al een belangrijke vooruitgang. Ik merkte al snel dat de intense vermoeidheid weg was. En ik voel me opgewekter.

Bij tegenslag ben ik nog steeds geneigd te denken dat ik 'het allemaal niet meer zie zitten', maar die dips lossen zich snel op. Voorheen was het eigenlijk één grote dip, nu zijn het incidenten.

Ik voel me dus veel beter. Tot mijn grote opluchting en dankbaarheid. De oefeningen doe ik nog elke dag. En last but not least: ik werk nu al vier weken een stuk effectiever aan mijn boek!