Mijn re-birth verhaal

Spreek en je zal gezond worden.

uiteenzetting

1.Elke nacht weer stamp ik me uit
mezelf
Als ik voel
wat ik voel
Wanneer ik mijn benen aan mijn lijf
terugzet
Dan breekt **de hel** en de hemel en
alles wat er is los
Dan verga ik van verdriet.
(uit mijn dagboek)

2.Waarom kan ik niet in mijn lijf zijn, zonder het te willen vernietigen of zonder te sterven van verdriet? Waarom ben ik niet veilig in mijn lijf?

3.Mijn vader heeft mij als klein meisje seksueel misbruikt. **Elke keer** dat ik misbruikt werd, stierf ik een beetje vanbinnen. Zo heeft hij mijn levenslust gaandeweg in doodsverlangen omgezet. Als ik wil leven, wil ik dood. Dat werd mijn blauwdruk, mijn referentiekader, mijn fundament. Daarop ben ik gebouwd.

4.Ik ben bijna 30 jaar vooraleer ik begin te begrijpen waarom het niet gaat met mij, **waarom ik niet kan leven**. Vergelijk me met een appartementsgebouw van 30 verdiepingen waarvan het fundament moet **vervangen** worden zonder dat het gebouw instort. **Dat is onmogelijk. Toch is dat wat ik zal moeten doen als ik mijn levenslust wil herwinnen**. De bewustwording daarover genereerde een blinde woede.

5.Liever stamp ik me uit mezelf dan dit alles te voelen.

6.Mijn vader heeft me in de knop gebroken, **nog voor mijn leven kon beginnen**. Nog voor er **woorden** waren. Er zijn geen woorden voor, voor wat hij heeft gedaan. **Hoe vertel ik het onzegbare?**

motorisch moment

1.Op een dag, in de zomer van 1998, (ik ben dan een jaar in therapie) zijn we op vakantie in Italië. Ik krijg **een zoveelste zware herbeleving**. Als ik een beetje bekomen ben, maken mijn man en ik een wandeling door de bossen. **Niemand in de buurt**. Ik zie een stok en begin ermee te kloppen. Op een boom. Mijn handen tot bloedens toe. Ik schreeuw de pijn eruit.

Dominiek klopte mee, om me gerust te stellen: laat maar gebeuren wat moet gebeuren. Keurig is het niet, om op bomen te kloppen maar wat een **openbaring** voor mij. Ik moet niet enkel passief herbelevingen ondergaan, ik kan het heft in handen nemen. Ik vind een bron van leven!

2.Halleluja! In mij zit een ontembare tijger. Een heilige woede die zegt: hemel en aarde zal ik bewegen om het onrecht dat mij is aangedaan recht te zetten. Hemel en aarde zal ik bewegen **om het kind dat ik geweest ben een stem te geven en mezelf op die manier weer tot leven te brengen.**

3.Wat zal ik mijn tijger nodig hebben.

Ontwikkeling

1. Mijn **woede werd mijn leidraad** om uit een situatie te raken die muurvast zat. **Ik ontdekte** hoe mijn woede te kanaliseren: **mijn creativiteit!**
Pen, papier en verf werden mijn wapens. Elke pennentrek was een stukje **vadermoord**. En met elk stukje vadermoord bouwde ik aan een bestaansrecht voor mezelf. Al schilderend heb ik mijn woede op vader gekoeld en tegelijk kwam **het onzegbare tevoorschijn op papier**, in beelden: **mijn verhaal, mijn leven**. Mijn redding, mijn levenslijn.

2.In 2018 heb ik een toon-tentoonstelling georganiseerd. Ik bracht er alles samen wat ik tot dan toe had gecreëerd in mijn strijd om te **overleven**. Enerzijds was er het beeldend werk waarvan net sprake. Anderzijds waren er mijn dagboeken die hier en daar waren opengeslagen. **Ze toonden:**

- **de geschreven neerslag van mijn dagelijkse strijd**, gedichten ook;
- **vernietigend gekras** dat bladzijden en soms hele stukken schrift aan stukken had gereten.

Wandelend door mijn expo **was er een zichtbare evolutie**: van eerder ongecontroleerde woede naar gekanaliseerde woede via mijn creativiteit. Ik ontwikkel!

De expo **moest** in het hart van de stad zijn. Mijn vader was een bekende Bruggeling. In bepaalde kringen werd hij op handen gedragen, de stad ligt bezaaid met erfgoed dat hij letterlijk aangeplant heeft. Als eerbetoon is in Brugge een straat naar hem vernoemd. Dit alles was en is **intimiderend** en het fnuikt mijn herstel. Op z'n minst moest ik mijn verhaal naast het verhaal zetten dat iedereen kende **en koesterde**.

3.Vrienden en toeristen waren getuige. Hun reactie was vaak 'woordeloos'. Woordeloos leek voor velen de enige gepaste reactie op **het onzegbare in beeld**. In hun reacties zag ik de **spiegeling van mijn eigen emotie** en **dat is exact hoe ik bouwde aan mijn nieuw fundament**.

4.Een vriendin zei het treffend: het is alsof je **een leven in de dood** hebt gecreëerd.

Omwenteling

1.Na de expo is mijn nood om te schilderen gestopt. Opgedroogd. Verdampt. Beeld laat **ruimte voor interpretatie** en zegt niets over de exacte oorzaak van mijn extreme emotie. Naar mijn gevoel is het onrecht te groot om die **ruimte** daar te laten.

Ik moet **in niet mis te verstane woorden mijn beeldtaal kunnen duiden**: mijn vader heeft mij misbruikt. Moeder heeft me in de steek gelaten. Ze hebben me niet willen helpen, **integendeel**.

2.Ik ging dus op zoek naar woorden. Taal is bewustwording en die bewustwording ging gepaard met **walging, episodes van hevig braken en stervenspijn in mijn buik.** De uitputtingsslag dwong me tot een opname op de afdeling psychiatrie in het AZ st jan. Ziekenhuizen waren voor mij verzamelingen van artsen die vaak klant waren van vader en dus a priori onveilig. Ondertussen is vader meer dan 20 jaar dood en zijn die artsen veelal in pensioen. Ik heb daardoor intensief durven samenwerken met het team van dokters en psychologen. Ik heb al dit kunnen neerleggen:

1. mijn verhaal
2. het collectief familieverdriet en de impact op mij
3. het trans-generationeel trauma

Er viel een enorme last van mijn schouders. Ik had tot dan toe alle duistere geheimen alleen gedragen. Mijn lijf, mijn leven diende om de horror vast te houden, te onthouden. Dat moest want niemand anders deed het. Daardoor kon in mij geen ruimte voor leven zijn. Vanaf nu kon ik delen.

Het ziekenhuis in Brugge was voor mij eindelijk een veilig baken geworden. Die omwenteling was absoluut noodzakelijk als ik mijn duiding ooit zou willen formuleren in de buitenwereld.

Afwikkeling

1.Ik heb mijn trauma ver-dragen, getolereerd en gedragen. Analytisch gezien van hier naar ginder gedragen. Van binnen naar buiten gedragen. **Met mijn woede als leidraad, heb ik in beeld en geschreven woord mijn trauma zichtbaar gemaakt. Door te delen met anderen, heb ik gaandeweg een nieuw fundament gebouwd.** Daarbij ben ik zelf wel onzichtbaar gebleven, ttz: er was nog steeds een **loskoppeling** tussen enerzijds het moment van **uiten van emotie** en anderzijds **het moment van delen** van wat ik geschreven of geschilderd heb. Conclusie: **ik voelde me nog niet helemaal veilig in mijn lijf.**

Wanneer ik spreek, komt alles samen: ik ben fysiek aanwezig, ik vertel mijn verhaal en tegelijk word ik gehoord. **Spreken is de sneltrein van spiegeling en opbouwen van bestaansrecht.**

Als ik spreek ben ik in mijn lijf. Het zegt me dat ik me stilaan veilig voel in mijn lichaam. In mijn **vrouwenlichaam**. Daar was ik mee begonnen: dat ik niet in mijn lijf kan zijn zonder het te willen vernietigen. **Dit is de weg die ik heb afgelegd.**

Terwijl ik uitkijk over de stad, die ooit mijn vader leek toe te behoren zeg ik jullie: ik wil kunnen slapen, ik wil rust, ik wil niet dat mijn lichaam blijft tekeergaan en blijft klagen omdat ik de aanklacht niet formuleer. Daarom sta ik hier vanavond: ik spreek en wil gehoord worden en daardoor ook bestaan. Ik wil mezelf bevrijden uit 'mijn leven in de dood'.

Ik moet eerlijk toegeven, het is tot nu beuken op de deur van het leven tot die verder opengaat. Maar ik heb nu die sneltrein naar bestaansrecht die spreken is.