

11 maart 2014.

Mijn naam is Eric en ik ben een christen die herstellende is van codependent gedrag (wat zich uit in verslaving aan goedkeuring van anderen). En worstel met mezelf waardevol vinden en fouten mogen maken.

Ik kom uit een gezin met 5 kinderen. Ik heb 1 broer boven mij en 1 broer en 2 zussen onder mij. Als gezin gingen we altijd naar de kerk. Mijn ouders hebben mij christelijk opgevoed en daar ben ik ze dankbaar voor. Toen ik 6 was zijn wij verhuisd van de stad naar een dorp. Daar werden we gezien als 'import'. Er was afstand; we hoorden er niet echt bij. Dit kwam onder andere tot uiting doordat ik werd uitgescholden op school. Ik had wel een paar vriendjes, maar dat was ook 'import'.

In ons gezin was geen plaats voor emoties. Functioneel of fysiek ben ik niets tekort gekomen. Maar ik durf nu wel te stellen dat ik emotioneel verwaarloosd ben. Mijn moeder heeft gezegd dat ik een erg makkelijk kind was. Zolang ik eten kreeg, was alles prima. Ik heb mij thuis altijd een soort vreemde eend in de bijt gevoeld. Dat gevoel heb ik nu nog steeds en dat maakt mij verdrietig. Vanaf mijn 6^e tot mijn 18e jaar heb ik elke zaterdag gewerkt bij de buurman. Hij had een gemengd bedrijf met schapen, akkerbouw en groentegewassen. Voor het ontbijt was ik daar al om te helpen, en ging regelmatig pas na het avondeten naar huis. Ik vond dit heel normaal en had het bij de boer goed naar mijn zin. Het motto van de buurman was: "Je hoeft je niet te haasten, als je maar opschiet." Zo'n beetje alles wat je deed moest functioneel zijn. Er was daardoor weinig ruimte voor plezier en lolletjes. Als er iets niet goed ging, dan kreeg je dat ook duidelijk te horen. De verwachtingen waren hoog gespannen en ik heb altijd geprobeerd daaraan te voldoen. Als dat lukte, gaf mij dat een goed gevoel.

Zondags gingen we met het hele gezin naar de kerk, meestal zelfs 2 keer. Regelmatig verveelde ik me tijdens de diensten. Soms viel ik in slaap, maar dat vonden mijn ouders niet goed. Omdat ik een beetje scheel ben, probeerde ik bewust scheel te kijken. Dan zag ik 2 dominees op de preekstoel staan. Dat vond ik dan grappig.

Over mijn tijd op de middelbare school valt weinig te vertellen. Ik was een brave jongen: altijd serieus in de klas. Ik zat voorin, want dan kon ik het bord goed zien. Het andere voordeel was dat ik ook geen last had van degenen die achterin de klas aan het keten waren. Het is maar goed dat Els (met wie ik later getrouwd ben) niet bij mij op school zat, want dan was het helemaal niets geworden. Het bleek later nl. dat Els vaak

wel op de achterste rij zat om lol te maken. Ik ergerde mij aan zulk gedrag, want dan werd ik afgeleid of kon de les niet goed volgen. Ik zorgde dat ik niet opviel, ook thuis. Ik paste mij aan, aan mijn omgeving. Ik gedroeg me als een soort kameleon. Ik probeerde in te schatten wat anderen van mij verwachtten en probeerde daaraan te voldoen. Dit ging eigenlijk automatisch. Ik kan me niet herinneren dat ik ooit heel bewust een dergelijk besluit heb genomen.

Een voorbeeld: In mijn HAVO-tijd tenniste ik veel. Op een bepaald moment zou er op zaterdag een tennistoernooi worden gehouden. Ik wilde daar eigenlijk wel graag aan mee doen. Ik realiseerde mij dat dit zeer waarschijnlijk een negatieve reactie van de buurman op zou leveren. Hij zag het nut of de lol van tennistoernooi niet in. Daarom besloot ik bij voorbaat al om het maar niet te vragen. Mijn angst voor een afwijzende reactie was te groot. Zo deed ik mijzelf tekort.

Nog een voorbeeld:

Mijn ouders gaven erg veel aandacht aan mijn broertje. Hij kon goed zingen en gaf regelmatig concerten. Mijn vader en moeder vonden dat geweldig en gingen dan samen mee naar zo'n concert. Diep in mijn hart wilde ik ook wel aandacht en had het geweldig gevonden als ze eens zouden besluiten om mee te gaan naar een tenniswedstrijd. Maar dat is nooit gebeurd. Ik voelde mij daardoor teleurgesteld en afgewezen.

Er werd sowieso heel veel tijd aan muziek besteed. Op mijn vader en mij na speelde iedereen in ons gezin wel een muziek instrument. Drie van de vijf kinderen hebben het conservatorium gevolgd. Mijn moeder is op haar 35^e viool gaan spelen. Daarvoor werd alles opzij gezet.

Doordat ik niet opkwam voor mezelf ben ik veel te kort gekomen. Op het moment zelf heb ik me dat nooit gerealiseerd. Ik vond het normaal. Het was nu eenmaal zo en ik had nooit anders ervaren.

Tussen mijn 12^e en 17^e jaar werd ik geacht om naar catechesatie te gaan. Er werd daar meer over voetbal gepraat dan over de Bijbel. Aangezien voetbal me totaal niet interesseerde, ben ik halverwege het eerste jaar afgehaakt. Het volgende jaar probeerde ik het opnieuw, maar na twee avonden bleek er niets veranderd. Ik had het dus wel weer gezien! Ik vond dat ik mijn tijd beter kon besteden. Toen ben ik dus wel voor mijzelf opgekomen. God speelde wel een rol in mijn leven. Zo was ik ervan overtuigd dat Hij de Schepper van de aarde is en ook mij heeft gemaakt. Ook kende ik de verhalen uit de Bijbel, omdat ik die van jongs af aan had gehoord. Toen het tijdens mijn HAVO-jaren over de evolutie ging, kon ik niet nalaten om een tegengeluid te laten horen. Als ik nu

terugkijk, was het meer een weten dan een beleven en was er nog geen persoonlijke relatie met God.

Na de middelbare school ging ik studeren. Ik was elk weekend thuis en werkte ook nog regelmatig bij de buurman. Elke zondag ging ik naar de kerk. In deze periode heb ik belijdenis van mijn geloof gedaan. Dat was een heel bewuste keus. Ik wilde aan de gemeente laten zien, dat ik God wilde volgen. De tekst die ik meekreeg was 1 Petrus 1 vers 13:

‘Omgord daarom de lendenen van uw verstand, wees nuchter en hoop volkomen op de genade die u gebracht wordt in de openbaring van Jezus Christus.’

In een andere vertaling luidt diezelfde tekst:

‘Laat uw geest daarom voortdurend paraat zijn, wees waakzaam en vestig al uw hoop op de genade die u ontvangen zult wanneer Jezus Christus zich openbaart.’

Deze tekst ben ik nooit vergeten. Ik vond hem goed bij mij passen. Vrij vertaald “Gebruik je verstand en wees nuchter”. Daar was ik immers goed in. Alles beredeneren en nuchter/afstandelijk bekijken. Geen ruimte voor emoties, dat is nergens voor nodig. Dat maakt de zaken alleen maar lastig.

Tijdens een zeilweek van een christelijke studentenvereniging heb ik Els voor het eerst ontmoet. Ik was toen 21 jaar. Het was geen liefde op het eerste gezicht tussen ons, maar onze relatie is langzaam gegroeid. Els was (en is nog steeds) een uitbundig iemand en geeft graag kadootjes weg. Zo nam ze een keer een hele grote bos bloemen mee toen ze bij mij op bezoek kwam op mijn studentenkamer. Mijn studiegenoten vroegen of we verliefd waren, maar ik zei dat we gewoon vrienden waren. Die bos bloemen betekende niets bijzonders. Ze geloofden me niet. (gek hé?).

In 1992 zijn we getrouwd. Mijn ouders waren niet echt blij met Els. Ze hadden het idee dat er voor mij geen ruimte meer was om mezelf te zijn. Ook vonden ze dat Els te makkelijk geld uitgaf, bijvoorbeeld aan kadootjes of bloemen. (Die waren nooit voor haar zelf, maar altijd voor anderen). Ik registreerde deze afstandelijke houding wel, maar het deed mij niets. Ik wist dat ik er anders over dacht en dat was voor mij genoeg. Het deed mij ook geen pijn, omdat ik (achteraf gezien) mijn gevoel en emoties volledig had geblokkeerd.

Maar wie was ik nou eigenlijk? Omdat ik mij altijd aanpaste aan mijn omgeving, had ik geen eigen ik. Ik wilde altijd de ander het naar de zin maken en deed alles om meningsverschillen uit de weg te gaan.

Els voelde de houding van mijn ouders wél goed aan en werd daar ook verdrietig en soms boos over. Ik snapte dat niet. Ik relativeerde alles. Ik maakte het zo klein, dat het geen pijn deed.

Bijvoorbeeld: “och, het is ma maar die dat zegt, laat haar toch praten, ik weet wel beter”

Of: “Kan jou het schelen, je rug op en je kont weer af”.

Omdat ik geen gevoelens/emoties had ontwikkeld, werkte dat bij mij wel, maar bij Els niet. Ik kon me er geen voorstelling van maken dat dergelijke dingen/gebeurtenissen pijn konden doen. Ik begreep haar niet en zij begreep mij niet.

Dit relativeren deed ik ook binnen ons huwelijk. Els werd chronisch ziek en kon steeds minder. Dit hield in dat steeds meer huishoudelijke taken op mijn bord kwamen te liggen. Els had het daar moeilijk mee en voelde zich erg tekort schieten. Ze was daar regelmatig verdrietig over. Ik begreep dat niet. Voor mij was het niet meer dan logisch om de taken over te nemen die zij niet meer kon doen vanwege haar beperkingen. Het was toch haar keus niet om ziek te worden? Het was een feit, en daar ging ik zo praktisch mogelijk mee om. Het maakte mij niet boos, verdrietig of wat dan ook. Het was gewoon zo. Ik gebruikte mijn verstand en was nuchter. Emoties voelde ik niet. Ondanks de beperkende omstandigheden waren we actief in het jongerenwerk van de kerk en genoten daar ook van. In 1995 is onze dochter Claudia geboren en daar waren we heel blij mee. Het was een wonder van God, want volgens de doctoren zouden we eerder de jackpot winnen dan zwanger worden. Claudia is er al weer een aantal jaren, maar de jackpot heb ik nog niet gezien.

Ik neem nu even een paar grote stappen. In 1998 zijn we verhuisd naar Zeeland en zijn toen bij Rafael (een evangelische gemeente) terecht gekomen. Twee jaar later zijn Els en ik gedoopt. Het bijzondere was dat Els na de doop de Els was van voor haar ziekte. Ze kreeg weer energie en kon veel meer doen dan voorheen. Samen zijn we op zoek gegaan naar Gods plan voor ons leven. Het resulteerde erin dat we in 2002 naar Amersfoort zijn verhuisd en daar een gezinshuis zijn begonnen, in dienst van het Leger des Heils. Vanuit een gezin met 1 kind en een overzichtelijke structuur zat ik plotseling in een gezinssituatie met 4 pleegkinderen, ouders van de pleegkinderen (die onderling ruzie maakten), gezinsvoogden, maatschappelijk werkers enz. De overzichtelijkheid (en daardoor ook veiligheid) van de gezinssituatie was ver te zoeken. Dit was een heel heftige periode.

Ik relativeerde nog steeds alles en voor emoties was geen ruimte. Op een gegeven moment ging Claudia erg stotteren. Ze bleek heel erg gepest te worden door twee van de pleegkinderen. Dit raakte mij heel

erg. Ik kon niet aanzien dat mijn eigen dochter er aan onderdoor ging. Het gevolg van dit alles was dat ik thuis kwam te zitten met een burnout. Dit was binnen 3 maanden na de start van het gezinshuis. Deze pleegkinderen zijn daarna overgeplaatst. Daarnaast zijn er ook veel leuke dingen gebeurd en hebben Els en ik wat afgelachen. Toch ging ik nog steeds confrontaties uit de weg. Zo zijn we bijvoorbeeld kringleider geworden van een bijbelkring. Ik ben hierin met Els meegegaan, zonder dat ik echt enthousiast was. Kringleider zijn brengt verantwoordelijkheden met zich mee, en die was ik liever kwijt dan rijk. Na een jaar zijn we hiermee weer gestopt. Eind 2007 hadden 3 van de 4 pleegkinderen een andere plek gekregen. We stonden op een punt om als het ware opnieuw te beginnen of te stoppen. We hebben voor het laatste gekozen, omdat ik merkte dat ik de kinderen niet meer de liefde kon geven die ze nodig hadden. Ik was veel sneller geïrriteerd als dingen anders liepen dan ik wilde. Ook merkte ik dat ik veel minder geduld had dan toen we begonnen met dit project. Ik was emotioneel uitgeput. Daarnaast waren er vrienden van ons die vol enthousiasme het stokje over wilden nemen.

Omdat we stopten met het gezinshuis, moesten we op zoek naar een huurwoning. Eind november 2007 kwam de zus van Els over uit Duitsland om ons te helpen met het opknappen van het huurhuis dat we toegewezen hadden gekregen. Op de dag dat ze aankwam voelde ze zich niet lekker en zijn we naar het ziekenhuis gegaan. Na een dag van onderzoeken bleek ze slokdarmkanker te hebben in een vergevorderd stadium. Dit raakte mij als een donderslag bij heldere hemel. Ik werd er erg verdrietig van. Het is één van de weinige keren dat ik echt verdrietig was. Els is met haar meegegaan naar Duitsland om voor haar te zorgen. Tijdens de paasvakantie zijn Claudia en ik ook naar Duitsland gegaan. Het ging toen erg slecht met haar en een paar dagen later is ze overleden. Dit was nog geen 4 maanden nadat de diagnose was gesteld. Een paar dagen na de begrafenis ben ik alleen naar haar graf gegaan om afscheid te nemen. Ik heb toen ook erg moeten huilen. Ik begreep niet waarom God dit liet gebeuren. Ik wist wel dat Tiny nu bij Hem was en geen pijn en verdriet meer had.

Ondertussen had het huwelijk met Els zijn ups en zijn downs. Els en ik zaten nog mijlenver bij elkaar vandaan als het gaat over de pijn die woorden kunnen veroorzaken. Ik relativeerde nog steeds van alles. Ook ging ik verantwoordelijkheden uit de weg. De reden hiervoor was heel simpel. Als ik geen beslissing neem, kan ik niet ter verantwoording worden geroepen, heb ik niets fout gedaan en ontstaan er geen confrontaties. Want daar was ik erg bang voor. Ik was bang dat er na een

meningsverschil/confrontatie een breuk in de relatie zou ontstaan die niet meer te herstellen is. Ik werd daarom ook nooit boos.

Deze leefwijze zorgde ervoor dat ik beslissingen zoveel mogelijk uitstelde of dat ik ze aan Els overliet. Ik kon heel makkelijk tegen Claudia zeggen: "Vraag het maar aan mama". Dit speelde ook op mijn werk.

Tijdens vergaderingen liet ik me nauwelijks horen, of sloot mij aan bij diegene waarvan ik dacht dat hij het bij het rechte eind had. Ik durfde niet met mijn eigen mening te komen. Ik durfde geen stelling te nemen, geen eigen standpunt in te nemen. Ik ging niet staan voor mijzelf.

Dit gold ook nog steeds in de verhouding tussen Els en mijn moeder.

Mijn moeder maakte regelmatig lelijke opmerkingen over Els. Ik had nu (eindelijk) ook wel door dat dit niet te relativieren viel. Als mijn moeder wat over Els tegen mij zei, dan verdedigde ik Els en als Els wat zei over mijn moeder dan verdedigde ik mijn moeder. Ik stond als het ware altijd tussen Els en mijn moeder in. Ik probeerde een brug te bouwen tussen die 2, door het standpunt van de ander duidelijk te maken. Want als dat lukte, was er geen confrontatie meer en ontstaat er een veilige situatie.

Dat was mijn beleving. Deze houding heeft mij bijna mijn huwelijk gekost.

Els had niet het gevoel dat ik voor haar koos, terwijl ik vond dat dat wel zo was, omdat ik op mijn manier wel voor haar opkwam. Ze vertelde mij dat ze me niet vertrouwdde als mijn moeder in de buurt was. Ze wist niet welke kant ik zou kiezen. Hiervan raakte ik compleet overstuur en ik begreep het ook niet. Voor mijn gevoel stond ik achter Els en heb altijd alles gedaan om haar gelukkig te maken.

In 2011 heeft een vriendin ons gevraagd of zij met ons mocht oefenen gedurende haar opleiding tot therapeut. Els en ik hadden geen bezwaar. Het leek ons wel leuk, want alles ging toch immers goed met ons.

Nou..... dat hebben we geweten. Tijdens de gesprekken werd mij steeds meer duidelijk hoe ik in het leven stond. Ik kwam er achter dat emoties niet voor niets door God gemaakt zijn en dat ik daar wat mee moest. Gevolg was dat ik een klein stapje zette. Daarna bleef ik weer stil staan. Zo heb ik op een gegeven moment symbolisch de negatieve banden met mijn ouders doorgesneden. Voor mijn gevoel was ik ze verantwoording schuldig en was ik op zoek naar hun goedkeuring. Ik ben toen samen met Els naar het bos gegaan en heb mijzelf met een touwtje vastgebonden aan een boom. Die boom symboliseerde mijn ouders. Ik heb toen een mes gepakt en het touw doorgesneden. Deze symbolische daad is nog steeds een soort mijlpaal. Voor mijn gevoel was ik er nu, maar het bleek achteraf slechts het begin. Om niet stil te vallen in mijn proces heeft Els mij geadviseerd om Celebrate Recovery te gaan volgen. Door naar de wekelijkse bijeenkomsten van CR te gaan zou het herstelproces door kunnen gaan.

Ik heb hier even over nagedacht en toen besloten om het te gaan doen. Ik wilde vooruitgang boeken, omdat ik begon te ervaren hoe incompleet ik eigenlijk was. Begin 2012 heb ik de stap gezet. Ik merkte dat ik niet de enige was die worstelde met codependent gedrag en bang was voor confrontaties. Het heeft mij echt geholpen om hier wekelijks over te delen. Het hielp mij om de dingen onder ogen te zien zoals ze werkelijk zijn. Ik besepte dat ik het probleem niet alleen op kon lossen. Ik had hiervoor de hulp van God en anderen nodig. Dat is stap 2 van de 12 stappen.

Op 13 april 2012 zijn Els en ik met onze vriendin mee gegaan naar een live-therapiegesprek in haar klas. Zij leidde het gesprek en Els en ik waren de cliënten. Op dat moment was de houding van mijn moeder ten opzichte van Els weer actueel geworden. Els voelde zich erg onveilig omdat ze niet wist welke positie ik innam ten opzichte van haar. Dit was dan ook het probleem waar we over wilde praten. Ik ben tijdens dat gesprek met mijn neus op de feiten gedrukt. Mij is toen heel duidelijk geworden dat ik 20 jaar lang geprobeerd heb om een brug te bouwen tussen mijn vrouw en mijn ouders. Ik stond in het midden. Elke keer heb ik het opnieuw geprobeerd. Ik deed elke keer hetzelfde en hoopte dat er een ander resultaat zou zijn. Dat kan dus niet. Ik moest nu gaan staan in mijn positie als man. Op zeker vier plaatsen in de Bijbel, waaronder Mattheus 19:5 staat:

“Daarom zal een man zijn vader en moeder verlaten en zich aan zijn vrouw hechten en die twee zullen tot één vlees zijn.”

Ik was van mening dat ik dat allang gedaan had, maar kwam toen tot de conclusie dat dat niet zo was. Door mijn houding heb ik Els ernstig tekort gedaan. Ik heb haar hiervoor vergeving gevraagd en die heeft ze mij gegeven. Ik heb toen het besluit genomen om mijn positie als man in te nemen en ook in de praktijk te brengen. Na God staat mijn vrouw en het gezin bovenaan het lijstje. Daar ben ik verantwoordelijk voor. Niet voor de goedkeuring van mijn ouders.

Dit was voor mij een heel eng moment. Want ik nam een beslissing en was dus ook verantwoordelijk voor de gevolgen hiervan. Ik deed iets, zonder dat ik exact wist wat de consequenties zouden zijn. Wat ik me wel realiseerde was dat er een confrontatie met mijn ouders zou komen. Zou dit een definitieve breuk betekenen? Voor mijn gevoel wel. Daarbij komt dat ik mij nog steeds een soort van buitenstaander voelde bij ons ouderlijk thuis. Alsof ik er niet helemaal bij hoor, niet volledig geaccepteerd wordt. Ik was blij dat ik m'n gevoelens/gedachten daarover kon delen op Celebrate Recovery. Het hielp mij om dingen helder te krijgen.

In het ouderlijk gezin van Els voelde ik mij wel volledig geaccepteerd. We waren het natuurlijk niet overal over eens, maar er was wel acceptatie en

respect. De vader van Els heeft heel veel voor mijn betekend. Hij was voor mij een man die echt met God wandelde.. Ik schrijf wandelde, want in juli 2012 is hij plotseling overleden aan een hartstilstand. Hij was voor mij als een vader. Ik mis hem nu nog regelmatig.

Ik merkte dat ik Celebrate Recovery nodig had om mijn proces gaande te houden. Ik had echter ook de behoefte om stappen te zetten, en ben toen in therapie gegaan. De therapie ging over 'Wie ben ik nou eigenlijk, wat wil ik zelf en hoe kan ik omgaan met emoties'? Hier heb ik geleerd om meer mezelf te worden, voor mijn mening uit te komen en tegengas te durven geven. Ik heb dit eerst heel voorzichtig thuis geoefend. Zo kwam Els een keer thuis met een blouse die ze had gekocht in de stad. Ze vroeg of ik hem mooi vond. Ik heb toen gezegd dat dat niet zo was. Dit vond ik heel eng, want stel je voor dat daardoor de relatie stuk zou gaan. Dit gebeurde gelukkig niet. We zijn samen naar de stad geweest en hebben toen een andere blouse uitgezocht.

In het najaar van 2012 ben ik het gesprek met mijn ouders aangegaan. Ik merkte dat ik niet meer het kleine jongetje was, maar dat ik de man van Els ben. Ik heb een paar gesprekken gehad over hoe zij naar mij en Els kijken. Het kwam erop neer dat ik niet degene was geworden zoals ze mij opgevoed hebben. Blijkbaar voldoe ik niet aan hun verwachtingen. Zo is ons huis nog niet hypotheek vrij (die van mijn broers wel). Ze vinden dat ik mij onder laat sneeuwen door Els. Ze begrijpen en accepteren niet dat we een meisje in huis hebben opgenomen en dat zij voor ons als een eigen dochter is geworden. Ook nemen ze mij erg kwalijk dat ik evangelisch ben geworden en mij heb laten dopen. Mijn moeder heeft gezegd dat ze Els niet kan accepteren en dat dat al het geval is sinds ze haar voor het eerst zag. Dat is dus 20 jaar geleden. Els heeft het al die tijd dus goed aangevoeld. En ik ondertussen maar proberen om een brug te bouwen.

Ik heb toen duidelijk gemaakt dat het voor mij op deze manier niet mogelijk is om ontspannen bij mijn ouders in een stoel te zitten. Daarna ben ik naar huis gegaan. Ik was trots op mijzelf dat ik duidelijk heb gezegd hoe ik erover denk. Ik heb nu echt voor Els en mijn gezin gekozen. Ook Els is hier heel blij mee. Gevolg van dit gesprek was dat de relatie met mijn ouders is verslechterd. Ik verwachtte een excuus van mijn ouders, maar dat kwam niet. Kerst 2012 ben ik niet naar het familiediner geweest. Ik ben wel op de verjaardag van mijn vader geweest, maar dat voelde heel dubbel. Dit kwam onder andere omdat ik nog steeds op een excuus wachtte. Daardoor was ik nog steeds op een bepaalde manier afhankelijk van mijn ouders.

In deze periode drong het tot mij door dat er in mijn vroegere belijdenistekst nog een 2^e gedeelte staat: .. *hoop volkomen op de genade die u gebracht wordt in de openbaring van Jezus Christus.*”

Dit betekent voor mij dat ik het niet alleen hoef te doen. God is bij mij. Hij geeft mij de kracht om dingen te veranderen die ik kan veranderen. Ik hoef mijzelf geen verwijten te maken als “had ik dit maar eerder ingezien”, “had ik 15 jaar geleden maar Celebrate gedaan” enz. Hij is genadig. Blijkbaar is het nu mijn tijd om te veranderen en mijn positie in te nemen. Om verantwoording te dragen voor mijn eigen leven en voor mijn gezin.

September 2013 ben ik aan een opleiding begonnen voor relatie en gezinstherapeut. Daar leer ik om stil te staan bij mijn gevoelens en na te gaan wat een bepaalde situatie met mij doet. Tijdens de opleiding worden er therapiegesprekken geoefend. Op een dag had een cursist zijn zus meegenomen. Zij worstelde met hetzelfde probleem als ik. Ze was op zoek naar de erkenning door haar moeder, maar kreeg die niet. De opleider vertelde naderhand dat het verlangen naar erkenning / geliefd worden door je ouders heel normaal is, ongeacht hoe oud je bent. De verwachting dat je die ook krijgt, houd je echter gevangen in een ongezonde afhankelijkheid. Daarom is het goed om die verwachting los te laten.

Deze opmerking sloeg bij mij in als een bom. Ik herkende mij zo goed in haar situatie, en zag in dat ik mijzelf in een ongezonde afhankelijkheid van mijn ouders bracht. Dit inzicht heeft mij geholpen om de verwachting los te laten. Het gevolg was dat ik langzamerhand op een andere manier met mijn ouders om kan gaan. Het is niet langer een ouder-kind relatie, maar een gelijkwaardige relatie tussen volwassenen. In de relatie met mijn ouders is nu meer ontspanning gekomen, al vind ik het nog steeds moeilijk. Ik voel mij niet echt op mijn gemak, maar heb ervoor gekozen om toch steeds opnieuw het contact aan te gaan.

Half juni had ik een zakelijke afspraak in het dorp van mijn ouders. Ik ben toen spontaan bij hen langs gegaan, omdat ik het voor mijn gevoel niet kon maken om het niet te doen. Het was 12.00 uur. Mijn moeder was eten aan het koken. Ze was blij om mij te zien en dat deed mij goed. Ik voelde mij ook ontspannen. We hebben gesproken over de opleiding die ik deed en de evaluatie die ik had gehad. Ze was echt geïnteresseerd. . Halverwege het gesprek zij ze plotseling dat ze een “verschrikkelijke schoonmoeder” is geweest. Mijn mond viel open van verbazing. Ik had zo’n reactie niet meer verwacht, omdat ik dat had losgelaten. Toen mijn moeder haar excuus maakte, werd ik blij van binnen (en ook van buiten). Ook moest ik ervan huilen. Ik heb haar verteld hoe bijzonder ik het vind dat ze dit deed. Zij moest er ook van huilen en ze vertelde hoe spannend en moeilijk ze het had gevonden om dit te doen. Het gevolg was wel dat

er een gevoel van opluchting bij mij ontstond. Er was opeens ruimte en persoonlijk contact. Ik vond dit heel bijzonder. Eind juli zijn Els en ik uit eten geweest met mijn ouders. Mijn moeder heeft toen haar excuses aan Els aangeboden, en daarbij dezelfde bewoordingen gebruikt. Ze vond het heel spannend, maar heeft het wel gedaan. Mijn moeder vertelde dat zij door onze opstelling naar haar toe, tot haar conclusie is gekomen. (Els en ik hebben de deur naar mijn ouders nooit dicht gedaan. Ze waren altijd welkom op een verjaardag en we hebben hen altijd met respect behandeld.) Zelf zien wij hierin ook heel duidelijk de hand van God. Hij heeft ons de kracht gegeven om deze houding van liefde, aanvaarding en vergeving aan te nemen en Hij heeft het hart van mijn moeder veranderd. Zowel Els als ik hebben haar excuses aanvaard en haar vergeven. We kunnen nu gaan bouwen aan verder herstel van de relatie.

Ik ben dankbaar dat Els nooit gestopt is om mij dicht bij mijn gevoel/emoties te brengen. Ze daagt me regelmatig uit om voor mijn mening uit te komen. Het wordt steeds minder spannend om dat te doen. Nu durf ik mijn mening te geven, wat natuurlijk soms in meningsverschillen resulteert. Ik vind dat nog steeds spannend, maar ervaar elke keer opnieuw dat het niet leidt tot het einde van onze relatie. De relatie wordt er zelfs door verdiept.

Ik merk nu dat ik een completer mens ben en ervaar ook meer vrijheid. Ik mag zijn wie ik ben en emoties zijn er niet voor niets. Regelmatig vind ik emoties nog steeds rare dingen, maar ik ben wel blij dat ik ze heb. Ik beseft nu dat er situaties zijn die je pijn kunnen doen. Daardoor begrijp ik Els nu ook beter.

Ik ben blij dat ik via Celebrate Recovery mag blijven werken aan mijn herstelproces. Nu ik herstellende ben van dit onderdeel van codependent gedrag, merk ik dat er een nieuwe uitdaging ligt waarmee ik ook aan de slag mag, en dit is mijzelf waardevol vinden.

God vindt mij waardevol en helpt mij om steeds verder te herstellen. Ik mag leven uit zijn liefde en genade. Ik hoef het niet alleen te doen, want Hij helpt mij.

God vind ook jullie waardevol. Jullie zijn stuk voor stuk unieke personen. Ook met jullie wil hij stap voor stap op weg naar herstel. Ik ben blij dat ik daaraan mag bijdragen door stap 12 van Celebrate bij deze in de praktijk te brengen.

Ik sluit af met een lied uit de film 'As it is in heaven'. Het lied wordt gezongen door een vrouw die mishandeld wordt door haar man. Zij zingt dat ze nu besloten heeft om uit de situatie te stappen en haar eigen leven op te pakken. Wat mij enorm raakt is dat zij de stap gezet heeft om

het roer om te gooien, een nieuw begin te maken. Dit geldt ook voor mij en voor jullie.