

Devika (27)

‘Het was hulp zoeken of eruit stappen’

Ze was een meester in vermijden, maar diep in haar hart wist Devika (27) dat de weg van de minste weerstand doodliep. Ze raakte in paniek bij het zien van een schaar of een potlood, durfde geen boodschappen te doen en vaak was ze aan het eind van de dag hele stukken tijd kwijt. Een monsterlijke keuze drong zich op: haar trauma's verwerken, of uit het leven stappen.

“Pennen, potloden en scharen. Het geluid van de veren, als iemand op een trampoline springt. Een harde klap. Touw. Vogelgezang. Getinte mannen. Allemaal triggers, die ervoor zorgden dat het zweet me uitbrak. Ze voerden me terug naar mijn jeugd, waarin ik langdurig ben misbruikt en mishandeld. Om die momenten te doorstaan, ging ik me intens concentreren op iets anders, zoals de vogels die buiten floten. Zo sloot ik me af.”

‘Dissen’

“Dat overlevingsmechanisme mondde later uit in dissociëren. Als er zich een angstige herinnering opdrong, gingen mijn hersenen op stand by. Mijn ogen keken, maar ze zagen niets. Mijn oren hoorden, maar ik luisterde niet. Alsof ik in coma was. Uiteindelijk werd het zo erg, dat ik elke dag een paar uur miste. Liever een ‘dis’ dan een herbeleving, zo werkte het. En om een ‘dis’ te voorkomen, ging ik moeilijke situaties uit de weg. Los van mijn werk kwam ik nauwelijks nog buiten.”

Radeloos

“De situatie werd onhoudbaar toen ik een nieuwe collega kreeg, die leek op iemand uit mijn verleden. Op mijn werk deden ze hun best me te ondersteunen, de man zou geen contact met mij zoeken. Maar ik trok het niet, er kwam zoveel naar boven. Doodsbang en radeloos was ik. Ik zag geen uitweg meer en deed een zelfmoordpoging. Toen ik bijkwam, realiseerde ik me dat ik op een kruispunt stond. Ik móest hulp zoeken, anders zou mijn verleden mijn dood worden.”

“Psychotherapeut Joany Spierings leerde me hoe belangrijk het is dat ik stabiliseer, voordat we de confrontatie met mijn verleden aangaan. Je moet jezelf in het normale leven kunnen redden en jezelf kunnen steunen op moeilijke momenten. Want als je dat niet kunt, kun je de pijn van je trauma's zéker niet de baas. Ik vond het heel moeilijk om lief voor mezelf te zijn, was ik dat dan waard? Maar ik ben gaan inzien dat ik over een ander nooit zo hard zou oordelen als over mezelf. Ik verdien liefde en medeleven, net als ieder ander.”

Knippen

“Geleidelijk aan heb ik ook mijn triggers leren controleren. Dat begon met het opmerken van de signalen: waar word ik gespannen van? Ik had me nooit beziggehouden met mijn gevoelens. Nu gebruik ik er een hondenspeeltje voor, dat geluid maakt als ik erin knijp. Zo merk ik dat ik gestrest

ben. Ik weet nu hoe ik me op zo'n moment kan ontspannen, en ik leerde anders te kijken naar mijn triggers: een schaar is ook gewoon een ding om mee te knippen. Het moment dat ik er - voor het eerst in tien jaar - een oppakte en ermee knipte, was een hele overwinning. Ik 'dis' zelden meer."

"Ik sta op het punt om de tweede fase van mijn behandeling in te gaan; de confrontatie met mijn trauma's. Ik vind het heel eng, maar voel ook vertrouwen. Ik heb mezelf het afgelopen jaar al zo vaak overwonnen! Waarom zou er niet nog meer mogelijk zijn?"