

**Maribel (39):**

## **'Ik ben eindelijk mezelf'**

**Haar vader zit al een paar jaar in een tbs-kliniek wegens talloze zedendelicten, maar Maribel is pas sinds kort echt van hem verlost. Ruim zeven jaar werkte ze keihard aan het herstellen van de schade die hij bij haar aanrichtte. En ze voelt zich beter dan ooit.**

“Groot, stoer en sterk zijn, dat was mijn manier van overleven. Mijn vader heeft me als kind vreselijk misbruikt, mishandeld en verwaarloosd. Rond mijn achtste verhardde ik om het te kunnen doorstaan. Me niet laten raken was het enige machtsmiddel dat ik had. ‘Sla maar, het doet toch geen pijn!’, riep ik dan. Ik werd net als hij: gemeen en bikkelhard. Ook mijn moeder was niet tegen hem opgewassen. Ze heeft een paar keer geprobeerd weg te lopen, maar hij vond ons altijd. Op mijn tiende ontvoerde hij mijn broertje en mij naar Spanje, om te voorkomen dat mama ons mee zou nemen. Het lukte haar om ons terug te krijgen, maar na het weerzien op Schiphol stuurde ze me direct naar een internaat. De zoveelste klap. Al weet ik best dat ik inmiddels onhandelbaar was.”

### **Normaal leven**

“Als ik een normaal leven opbouw, dan word ik vanzelf ook normaal - dat was lange tijd mijn overtuiging. Op mijn dertigste had ik het voor elkaar: een relatie, een huis, een goede baan en twee auto's voor de deur. Maar het hielp niet. Op mijn werk was ik een meedogenloze manager, ik had er geen moeite mee mijn team onder druk te zetten. In mijn relatie voerde ik altijd strijd: wie is hier de baas? Toen ik mijn baan verloor, stortte alles in. Mijn vriend vertrok, ik moest mijn huis uit en vluchtte in de drugs. Donkere jaren volgden.”

“Mijn weg naar herstel was een lange. In 2006 startte mijn behandeling, maar het breekpunt kwam pas toen een van de vrouwen in mijn therapiegroep zei dat mijn gedrag haar herinnerde aan de man die haar misbruikt had. Dat was een schok, iets dat ik absoluut niet wilde. Vanaf dat moment ben ik mijn muur van gewapend beton voorzichtig gaan afbreken.”

### **Babyfoto**

“Toen de muur omlaag was, kwam er een heleboel angst en verdriet naar boven. God, wat heb ik gehuild. Maar dat was niet erg, ik was er klaar voor. In therapie had ik geleerd dat ik lief voor mezelf mocht zijn op zulke momenten. Daar heb ik in kleine stapjes naartoe gewerkt, want ik had geen idee hoe dat moest. Mijn behandelaar, Judith Laurier, raadde me aan een mooie babyfoto van mezelf aan de muur te hangen. Iedereen houdt van baby's, toch? Zo leerde ik met liefde naar mezelf te kijken en te zorgen voor mezelf. Ik ontdekte bijvoorbeeld dat een warme douche hielp als ik me rot voelde. Ik heb heel wat uren op een tuinstoel onder het stromende water gezeten, huilend. Het was goed voor me. Het lichaam maakt tranen niet voor niets, die zijn er om verdriet te verwerken.”

## **Zinvol**

“Ook mijn woede en wraakgevoelens heb ik leren loslaten. Ik was zó moe van het haten. Ik accepteer dat mijn leven nu eenmaal zo is gelopen. Het is klaar. Ik ben geen product meer van mijn verleden, ik ben mezelf. Mijn wereld is niet langer zwart, ik zie de kleuren van de bloemen. Als vrijwilliger – en over een paar jaar hopelijk als gediplomeerd ervaringsdeskundige - help ik lotgenoten. Dat voelt goed. Zo komt er uit al mijn ellende toch nog iets zinvol voort.”