

# Groeien Doet Pijn

## Hoofdstuk 1 — De Instorting

De eerste keer dat ik écht instortte, voelde het niet dramatisch.  
Geen geschreeuw. Geen filmscène waarin iemand huilend op de grond belandt terwijl de regen tegen de ramen slaat.  
Het voelde eerder alsof mijn lichaam langzaam vergat hoe het overeind moest blijven.

Dagen liepen in elkaar over. Verdriet veranderde in woede, woede veranderde in leegte, en leegte veranderde weer in iets wat ik niet kon uitleggen zonder zelf bang te worden van mijn eigen woorden.

Ik hield me vast aan de mensen die het dichtst bij me stonden.  
Aan de mensen die bleven bellen wanneer ik niet opnam.  
Die voor mijn deur stonden zonder aankondiging omdat stilte tegenwoordig gevaarlijker voelde dan ruzie.  
Mensen die om me heen bewogen zonder oplossingen aan te bieden.  
Alsof ze begrepen dat sommige pijn niet opgelost kon worden, maar alleen gedragen kon worden.

Maar zelfs liefde wordt zwaar wanneer iemand zichzelf langzaam verliest.

Ik werd boos op kleine dingen.  
Ik huilde om dingen die niemand zag.  
Ik voelde alles te hard en tegelijkertijd helemaal niet.  
Soms wilde ik verdwijnen. Niet doodgaan, gewoon even ophouden met bestaan in mijn eigen hoofd.

En ergens tussen slapeloze nachten, paniekaanvallen en gesprekken waarin ik alleen nog maar “het gaat wel” kon zeggen zonder mezelf te geloven, begon therapie.

Niet omdat ik hoop had.  
Maar omdat ik geen andere keuze meer voelde.

Ik wist niet wat het me zou opleveren.  
Eerlijk gezegd interesseerde het me ook niet.  
Ik wilde alleen dat de chaos stopte. Dat mijn hoofd eindelijk stil werd.

Maar therapie bleek geen reddingsboei.  
Het was een spiegel.

Een harde, genadeloze spiegel.

Voor het eerst moest ik kijken naar alles waar ik jarenlang omheen had geleefd.

De angst om verlaten te worden.

De manier waarop ik mezelf kleiner maakte zodat anderen zouden blijven.

Hoe ik liefde verwarde met afhankelijkheid.

Hoe ik mezelf straffe voor emoties die eigenlijk alleen gehoord wilden worden.

Tijdens therapie leerde ik mezelf zien op een manier waarvoor ik me vroeger zou hebben geschaamd.

Niet als het meisje dat "teveel" was.

Niet als iemand die kapot was.

Maar als iemand die zo lang had geprobeerd te overleven, dat ze vergeten was hoe leven eigenlijk hoorde te voelen.

En langzaam begon ik mezelf terug te vinden.

In kleine dingen.

Grenzen aangeven zonder schuldgevoel.

Niet meteen sorry zeggen voor mijn bestaan.

Leren ademen wanneer emoties me overspoelden in plaats van mezelf erin te verdrinken.

Maar niemand vertelt je wat er gebeurt nadat je begint met helen..

Niemand vertelt je dat groei alles laat bewegen.

Want na al die gesprekken, inzichten en hulp moest ik het ook echt gaan toepassen.

Niet binnen veilige muren met een therapeut tegenover me.

Maar buiten. In het echte leven. Bij echte mensen.

En toen begon het.

## *Hoofdstuk 2 — Mensen Die Bleven*

Bijna alles en iedereen waar ik me jarenlang aan had vastgehouden, begon te wankelen.

Alsof de versie van mij die altijd gaf, altijd bleef, altijd slikte en zweeg... makkelijker lief te hebben was geweest.

En voor het eerst voelde ik hoe eenzaam het kan zijn om eindelijk eerlijk te worden over wie je bent.

Deze eenzaamheid, waarin ik eindelijk eerlijk naar mezelf durfde te kijken, deed iets met me wat ik niet had verwacht.

Alsof er langzaam deuren open gingen waarvan ik jarenlang had gedaan alsof ze niet bestonden.

Hoe eerlijker ik naar mezelf keek, hoe moeilijker het werd om niet ook eerlijk naar anderen te kijken.

Naar de mensen om me heen.

Naar de relaties waarin ik mezelf verloor.

Naar vriendschappen waarin ik altijd degene was die begreep, luisterde, meeging.

Naar situaties waarvan ik diep vanbinnen allang wist dat ze me pijn deden, maar waar ik me toch aan bleef vasthouden alsof loslaten hetzelfde was als verdwijnen.

Ik hield me vast aan mensen omdat ik bang was voor verlies.

Bang dat afstand automatisch betekende dat ik niet belangrijk genoeg was geweest om te blijven.

Dus bleef ik mezelf aanpassen.

Zachter praten wanneer iemand geïrriteerd klonk.

Mijn grenzen inslikken om conflicten te vermijden.

Liefde bewijzen door jezelf kleiner te maken.

En pas toen ik begon te veranderen, kwamen de vragen.

Wat als ik dingen anders ga doen?

Wat als ik niet meer altijd beschikbaar ben?  
Wat als ik eerlijk zeg dat iets me pijn doet?  
Wat als ik stop met vechten voor mensen die nooit voor mij vochten?

Wordt er dan nog van me gehouden?  
Ben ik dan nog steeds iemand die mensen willen houden?  
Of hielden ze alleen van de versie van mij die nooit te veel ruimte innam?

Hoe meer ik mezelf dat soort vragen begon te stellen, hoe meer ik besepte hoe onzeker ik eigenlijk was geweest.

Niet alleen over mijn uiterlijk of mijn keuzes.  
Maar over mijn volledige bestaansrecht binnen relaties.

Alsof ik diep van binnen geloofde dat liefde verdiend moest worden.  
Dat ik nuttig, rustig, loyaal of makkelijk moest zijn om te mogen blijven.

Die gedachte zat zo diep in mij, dat ik jarenlang niet eens doorhad hoeveel angst er achter mijn gedrag schuilging.

Angst om verlaten te worden.  
Angst om niet genoeg te zijn zodra ik stopte met pleasen.  
Angst dat mensen alleen zouden blijven zolang ik mezelf opofferde.

En het pijnlijkste besef van allemaal was misschien nog wel dit:

**Ik kende mezelf nauwelijks zonder die angst.**

Langzaam begon ik meer te durven.  
Niet in één groot moment waarop alles ineens veranderde, maar in kleine keuzes die vroeger onmogelijk hadden gevoeld.

Ik deed dingen die totaal niet in mijn straatje lagen.  
Ik zei vaker ja zonder eerst bang te zijn voor wat anderen ervan zouden vinden.  
Ik ging alleen op pad.  
Voerde gesprekken die ik vroeger uit de weg ging.  
Ik begon ruimte in te nemen zonder mezelf meteen daarna te verontschuldigen.

En elke keer daarna keek ik naar mezelf alsof ik mezelf opnieuw probeerde te leren kennen.

Heb ik spijt?

**Nee.**

Dat antwoord verraste me telkens opnieuw.

Want jarenlang had angst mijn keuzes bepaald.

Angst voor afwijzing.

Voor schaamte.

Voor verlies. Alsof mijn leven iets was dat ik voorzichtig moest vasthouden in plaats van echt te beleven.

Maar ergens onderweg begon ik iets te begrijpen wat geen therapeut me letterlijk had kunnen uitleggen.

### **Hoofdstuk 3 — Wie Ben Ik Zonder Angst?**

Alles wat geheeld moet worden in jezelf, blijf je van buitenaf aantrekken...

totdat je leert hoe je ermee om moet gaan.

Totdat je eindelijk durft weg te lopen van wat jou pijn doet, in plaats van jezelf eraan vast te ketenen uit angst om alleen te eindigen.

Dat besef veranderde alles.

Mijn avonturen waren geen geheimen meer.

Geen verhalen die ik fluisterend vertelde uit schaamte.

Geen keuzes waarvoor ik mezelf 's nachts strafte.

Er was geen schaamte meer.

Geen spijt. Alleen groei.

En voor het eerst voelde vrijheid niet als rebellie, maar als eerlijkheid.

Het enige wat me nog resteerde, was leren kijken naar mensen zoals ze écht waren.

Niet naar hun woorden alleen. Maar naar hun gedrag tegenover mij.

De kleine opmerkingen die zogenaamd grapjes waren.

De momenten waarop mijn grenzen ineens lastig werden gevonden.

De lichaamstaal die meer zei dan zinnen ooit konden doen.

De energie veranderde zodra ik mezelf niet meer kleiner maakte.

Want woorden kunnen liegen.

Mensen kunnen zichzelf mooier uitleggen dan ze werkelijk zijn.

Maar energie...Energie weegt altijd het zwaarst.

En hoe meer ik mezelf terugvond, hoe sneller ik voelde wanneer iets niet meer goed voor me was.

Vroeger noemde ik dat overdenken.  
Nu noem ik het luisteren naar mezelf.

Toen volgde de moeilijkste stap van allemaal:

### **Acceptatie zonder verdriet.**

Niet alles hoeven vasthouden. Niet overal nog een verklaring voor zoeken.  
Niet meer kapot gaan van het idee dat sommige mensen je alleen konden liefhebben zolang je dezelfde bleef. Ik begon weer te stralen.  
Niet omdat alles ineens perfect was, maar omdat ik mezelf eindelijk toestond zichtbaar te zijn.

Ik lachte harder. Ging vaker uit.  
Kleedde me zoals ik me wilde voelen in plaats van zoals ik dacht dat ik geaccepteerd zou worden. Ik probeerde nieuwe dingen zonder mezelf eerst honderd keer af te vragen of het wel "bij mij paste".

En voor het eerst mocht de wereld dat zien.

Geen verborgen versie meer van mezelf die alleen bestond achter gesloten deuren.  
een halve eerlijkheid.  
Geen leven opgebouwd rondom angst.

Hoe meer ik openbloeide, hoe meer weerstand er ontstond.

Alsof sommige mensen comfortabeler waren geweest met mijn verdriet dan met mijn groei.

*"Ik herken je niet meer."*

*"Je bent veranderd."*

*"Dit ben jij helemaal niet."*

In het begin deden die woorden pijn.  
Omdat een deel van mij nog steeds bang was dat verandering betekende dat ik iets verkeerd deed.

Maar langzaam begon ik te begrijpen wat er echt gebeurde.

Ze kenden mij niet op deze manier.  
*Niet als iemand die grenzen stelde.*  
*Niet als iemand die zichzelf mooi durfde te vinden.*  
*Niet als iemand die stopte met zichzelf weg te cijferen om anderen comfortabel te houden.*

Ze waren gewend geraakt aan een versie van mij die kleiner leefde.

En zodra ik ruimte begon in te nemen, voelde dat voor sommigen als rebellie.

Daar begon het verlies.

## **Hoofdstuk 4 — Energie Liegt Niet**

Vriendschappen die ineens afstandelijk werden.  
Mensen die minder belden.  
Blikken vol oordeel verpakt als bezorgdheid.  
Alsof mijn groei voor hen een confrontatie werd met hun eigen stilstand.

Maar dit keer voelde het verlies anders.

Niet als afwijzing. Niet als bewijs dat ik tekort schoot.

Het voelde als openbaring.

Alsof het leven me eindelijk liet zien wie er bleef wanneer ik mezelf niet langer verstopte.

En ergens tussen al dat loslaten gebeurde iets onverwachts:

Ik werd niet leger.

Ik groeide.

De stilte die volgde nadat ik mensen begon los te laten, voelde in het begin niet als rust.

Het voelde als verlies.

Alsof ik ineens te veel ruimte had gecreëerd in een leven dat jarenlang gevuld was geweest met ruis, uitleggen, aanpassen en vechten om verbindingen in stand te houden.

Mijn telefoon ging minder vaak.

Sommige gesprekken stierven vanzelf. Mensen die ooit zeiden dat ze er altijd zouden zijn, verdwenen opvallend snel zodra ik veranderde.

En soms lag ik 's nachts wakker met dezelfde vraag die me vroeger ook achtervolgde:

*Ben ik te hard geworden?*

Want wanneer je jarenlang gewend bent jezelf weg te cijferen voor anderen, voelt kiezen voor jezelf eerst als schuld.

Maar langzaam begon ik iets nieuws te ervaren:

***Rust.***

Geen constante spanning meer in mijn lichaam.  
Geen angst om verkeerd begrepen te worden bij elke grens die ik uitsprak.  
Geen paniek meer wanneer iemand afstandelijk deed.

Voor het eerst was ik alleen zonder mezelf kwijt te raken.

En precies in die stilte begonnen nieuwe mensen mijn leven binnen te komen.

Niet luid. Niet overweldigend. Niet het soort verbindingen dat voelde als vuurwerk en chaos tegelijk. Maar rustig.

Mensen bij wie ik mezelf niet hoefde uit te leggen.  
Mensen die luisterden zonder meteen een oordeel klaar te hebben.  
Mensen die mijn grenzen respecteerden zonder me het gevoel te geven dat ik moeilijk was.

In het begin vertrouwde ik het bijna niet.

Omdat gezonde verbindingen niet voelen zoals de chaos waar ik aan gewend was geraakt.

Er waren geen spelletjes.  
Geen constante twijfel.  
Geen momenten waarop ik mezelf kleiner moest maken om iemand te laten blijven.

En juist dat maakte me soms ongemakkelijk.

Ik was zo gewend geraakt aan liefde die pijn deed, dat rust eerst leeg voelde.

Maar hoe meer tijd verstreek, hoe meer ik begon te begrijpen dat veiligheid niet saai is.

*Het is vrede.*

Toch verdwenen oude patronen niet zomaar.

Soms kwam de angst ineens terug.  
In kleine momenten.

Wanneer iemand later reageerde op een bericht.  
Wanneer iemand stiller werd dan normaal.  
Wanneer ik mezelf weer betrapte op overdenken.

Dan voelde ik hoe snel mijn oude versie van mezelf terug wilde grijpen naar controle, pleasen en angst.

Maar nu zag ik het tenminste gebeuren.

En dat maakte het verschil.

Ik hoefde mezelf niet meer te veroordelen om mijn littekens.  
Ik hoefde alleen te leren mezelf niet opnieuw erin te verliezen.

Sommige mensen probeerden terug te komen toen ze zagen dat ik veranderd was.

Alsof mijn afwezigheid hen ineens liet voelen wat mijn aanwezigheid eigenlijk betekend had.

Maar dit keer keek ik anders naar mensen.

Niet alleen naar wat ze zeiden wanneer ze bang waren me kwijt te raken.  
Maar naar hoe ze met me omgingen toen ze dachten dat ik altijd zou blijven.

En eindelijk begreep ik iets wat ik vroeger onmogelijk had kunnen begrijpen:

Sommige mensen missen jou niet.

Ze missen de versie van jou die zichzelf opofferde zodat zij zich comfortabel konden voelen.

Dat besef deed pijn.  
Maar het bevrijdde me ook.

Want helen betekende uiteindelijk niet dat ik nooit meer verdriet voelde.

Het betekende dat ik mezelf niet langer verliet om anderen te behouden.

En ergens onderweg, tussen al het verlies, de groei, de stilte en de nieuwe verbindingen door,  
gebeurde iets wat ik jarenlang niet meer had gevoeld.

Ik begon me thuis te voelen in mezelf. Niet perfect. Niet volledig geheeld.  
Maar echt!

En voor het eerst in lange tijd voelde liefde niet als iets waar ik voor moest vechten.

**Alleen als iets waarin ik eindelijk mocht bestaan.**

**Wordt vervolgd....**