

Zielenpijn gaat diep

Alida Groeneveld

‘Ik heb mijzelf gesneden,’ zei ze, ‘maar ik wil er niet over praten. Het gaat goed met mij. Ik meld het even – dat je niet schrikt van mijn littekens, als ik een T-shirt met korte mouwen aan heb.’ We stonden op het punt om samen als vrijwilligers een zomervakantie voor ouderen te begeleiden. Dit was mijn eerste kennismaking met zelfbeschadiging, alweer jaren geleden. Haar linkerarm zat vol genezen littekens; ze was rechtshandig, vandaar. Intrigerend vond ik het wel, maar door haar afwerende opmerking liet ik het op dat moment voor wat het was.

Zelfbeschadiging komt ook voor bij mensen met een verstandelijke handicap. Scherpe voorwerpen, zoals messen en scheermesjes, zijn taboe. Ook bekers kun je kapot gooien om jezelf met de scherven te snijden. Stel je eens voor dat je altijd uit een plastic beker moet drinken, omdat een ‘gewone’ beker potentieel gevaarlijk is ...

De 26-jarige Sanne* beschadigt zichzelf als zij een slechte periode heeft. Sanne maakt dan met veel verbaal geweld duidelijk dat ik kan oproppen en is nauwelijks te bereiken. Gelukkig is er begeleiding die haar continu nabijheid kan bieden. Bij een volgend bezoek, een paar dagen later, vertelt ze uit zichzelf over haar wonden. Dat het weer misgegaan is, dat het leven haar zo’n pijn doet. Dat ze niet weet waar en hoe ze rust kan vinden. Nu kan ze mij wel vertellen dat ze in een opwelling iets pakt om zichzelf pijn te doen, want dat doet het! Deze fysieke pijn in haar armen overheerst haar gevoel. En geloof me: de beschadigingen kunnen behoorlijk diep zijn.

‘Ik kan de pijn van het leven niet aan, dat papa er niet meer is, dat mama mij niet kan steunen, dat mijn lievelingstante bij een auto-ongeluk omgekomen is, dat ik mijn hond mis.’ Ja, van zo’n opsomming val ik ook stil. Alle steunende factoren in haar leven zijn letterlijk weg of onmachtig om deze jonge vrouw bij haar leven bij te staan. ‘Als ik voel wie ik allemaal mis, doet het hier zo’n pijn’, en ze wijst haar hart aan. ‘Je hart doet pijn ...’, vraag ik, ‘klopt het als ik denk dat je hart meer pijn doet dan de pijn die je voelt als je jezelf snijdt?’ ‘Ja,’ zegt Sanne, ‘deze wonden genezen wel weer, dat weet ik van de vorige keren, maar die andere dingen worden alleen maar meer. Ik ga steeds meer mensen missen.’ Ik beaam dat: ‘Zielenpijn gaat dieper gaan dan de letterlijke pijn van je verwondingen.’

Ik bied een luisterend oor en houd deze situatie samen met haar uit, en de volgende keer weer, enzovoort. Een aantal bezoeken later gaat het veel beter met Sanne. Ze heeft haar werk weer opgepakt, ze gaat naar een nieuw clubje en heeft daar vrienden leren kennen. De beschadigingen zijn genezen. ‘Ik heb wat bedacht,’ vertelt ze: ‘Ik wil een tattoo zetten waarin mijn littekens opgenomen zijn. Niet om ze te verbergen, maar als herinnering dat deze pijn bij mijn leven hoort, net als die andere pijn – zielenpijn, zoals jij dat noemt. Ik zal daarmee moeten leven. Wil jij mij daarbij blijven helpen?’

Drs. A. Groeneveld is geestelijk verzorger bij zorginstelling ‘s Heeren Loo en redactielid van dit tijdschrift.
E-mail: alida.groeneveld@sheerenloo.nl.

* Naam gefingeerd.