

Leestip: Hoe overleven we?



Met veel plezier las ik dit boek.

Kinderboekenschrijfster Francine Oomen schreef: *Hoe overleven we?*

Het is een *graphic novel*: de inhoud wordt met tekst en tekeningen verteld.

Waar gaat het over?

Het onderwerp is het herstel en heling van intergenerationeel trauma, dat negatief doorwerkte in liefde en moederschap.

Oomen vertelt een autobiografische reis.

Ze onderzoekt het opgelopen trauma.

Stap voor stap onderzoekt ze haar traumaspooren, rafelt ze uiteen en herstelt ze.

Moederwond

Tegelijkertijd is het een boek voor iedereen, die worstelt met oude pijn.

Oude pijn zijn de niet beantwoorde maar noodzakelijke kind behoeften.

Oude pijn wordt een moederwond.

Overlevingsmechanismen, een gedeukt zelfbeeld, triggers, negatieve gevoelens, ..., zijn mogelijke gevolgen van een moederwond.

De kracht van Oomens verhaal ligt voor mij in de verbeelding ervan.

Meerdere innerlijke stemmen krijgen gestalte in de tekeningen, kleuren en sferen.

Personages

We ontmoeten de zusters Klaag en Knak, zure vrouwen, die de innerlijke stemmen van zelfverwijt en zelfhaat vertolken.

De Zinkende Walvis van de afdeling pessimisme en depressie, zwemt meermalen in het rond.

Hulp komt van drs. Mol, autodidact en psycholoog van de koude grond.

Drs. Mol is van het graven en helpt Oomen graven in haar levensgeschiedenis.

Graven in het eigen levensverhaal, een ontdekkingsreis waar je anders uitkomt dan dat je erin ging.

Op zoek naar het geheim, waarover niet gesproken werd.

Negatieve overtuigingen

“Ik had geen moeder.”

“Ik heb niemand nodig. Ik doe het wel alleen.”

“Ik ga alles anders doen. Beter.”

“Ruzie uitpraten, dat leerden we niet.”

“Over emoties werd niet gesproken, die werden alleen maar geuit.”

Deze overtuigingen zijn een uitgangspunt om verder te graven.

Ontdekkingsreis

Onderweg verheldert drs. Mol begrippen als parentificatie, bindings- en verlatingsangst, trauma en traumasporen...

Oomen dringt verder en verder door in haar overlevingsmechanismen.

Ze gaat de innerlijke gestalten, die op verschillende leeftijden noodgedwongen zijn ontstaan, ontmoeten en helpen.

“Trauma kan pas helen als het herkend en erkend wordt, in plaats van ontkend.”

Meer en meer komt er inzicht in de werkelijke aard van de levensgebeurtenissen.

De volwassen Oomen kan er beter mee overweg, dan het kind Oomen, dat overspoeld werd.

Helpers

Innerlijk komen er meer helpers.

Bijvoorbeeld de kippen hen Kloek, die Oomen leert voor zichzelf te zorgen.

'Zichzelf': dat betekent alle zelden, de innerlijke stemmen, die samen Oomen vormen.

Alle pijndelen passeren de revue.

Ze worden, soms makkelijk soms moeilijk, ondanks de natuurlijke weerstand, van hun lading ontdaan.

Oomen ontdekt de ware zwaarte van: *"Dat je in de steek wordt gelaten door degenen die het allerbelangrijkste voor je zijn. Dat voelt als... doodgaan."*

Maar: *"Als een traumatische gebeurtenis verwerkt kan worden door steun, hulp, liefdevolle aandacht dan 'lost' het op en blijven er geen of weinig traumaspooren achter."*

Deze zorg leert Oomen zichzelf, dat wil zeggen: alle gekwetste zelden, geven.

Aangemoedigd en gesteund door Kloek en drs. Mol.

Aanrader

In haar proces werd Oomen ook gesteund en begeleid door deskundige mensen om haar heen.

Hoe overleven we? is de weerslag van haar helende reis.

Deze ontdekkingsreis nam zo'n zeven jaar in beslag.

Speuren, graven, op dwaalwegen raken en weer verder gaan.

Het verhaal van Oomen is bevolkt met vele personages.

Hector Protector, Blij Ei, Het Monster, Tang en nog meer, laat ik je zelf ontdekken...

Ik weet niet hoe het jou vergaat, maar ik krijg een glimlach op m'n lippen van de typering en woordspelingen.

Oomen schreef echt een heel erg goed verhaal.

Het is deskundig.

Het is authentiek.

De tekeningen maken het heel laagdrempelig.

Het heeft milde humor.

Het is eenvoudig om in gedeelten te lezen.

Haar weergave van het eerste deel van het proces van het helen van de moederwond, doet ze gewoon goed.

Dat eerste deel is het helen van negatieve emoties en overtuigingen.

Hoe overleven we? is autobiografisch, maar tegelijkertijd een kwalitatief heel goede uitleg voor iedereen, die worstelt met oude pijn.

Ik vind het een aanrader!

Zeker doordat het verhaal door tekeningen verteld wordt.

Deze beelden geven als vanzelf een impuls om je eigen beelden te vormen van jouw verhaal.

Zoek hulp!

Als je steun en begeleiding wilt bij de reconstructie en het doorvoelen van jouw verhaal.

Of als je ervoor terugschrikt in je eentje aan zo'n ontdekkingsreis te beginnen.

Boekgegevens:

Francine Oomen, *Hoe overleven we?* Nijgh & Van Ditmar, 2021.