

## VOORWOORD

Vroeg of laat krijgt ieder van ons te maken met trauma. Het verlies van een dierbare, het verraad van een vriend, ziekte, ongeval of ontslag. Vroeg of laat tuimelt ieder van ons uit het Paradijs, dat zo veilig en eeuwigdurend leek te zijn. Op die momenten wordt ons vertrouwen – in onszelf, in de ander en in de wereld om ons heen – zo ernstig beschadigd, dat we ons afvragen of we ooit nog zullen liefhebben, of we ooit nog kunnen ontspannen en of we ooit nog zullen vertrouwen.

Waar kun je heen als je wereld instort? Bij wie kun je aankloppen als je even niets meer hebt te geven? In onze snelle, *feel good* samenleving is er meestal maar weinig plaats voor *losers*. Oké, even dan. Even mag je huilen, jammeren en boos zijn, maar als het te lang gaat duren, gaan de meeste deuren dicht en kun je vaak alleen nog terecht bij een of andere instelling.

We leren het ook niet: omgaan met pijn en verlies. Op school leren we taal, rekenen, geschiedenis en aardrijkskunde, maar wie leert je om trauma's te verwerken? Wie leert je om rauwe emoties een plek geven? Wie leert je hoe je vergeeft, loslaat en opnieuw begint? Wie leert je liefhebben, desnoods dwars door de tranen heen? Vrijwel niemand. En daarom is het maar goed dat er boeken zijn zoals *Langs de regenboog*.

Harriet Marseille heeft de moed gehad om haar pijnlijkste ervaringen aan het papier toe te vertrouwen. Natuurlijk is dat een goede manier om haar eigen pijn te verwerken, maar Marseille had haar verhaal ook voor zichzelf, of voor intieme vrienden kunnen opschrijven. Het feit dat zij dit manuscript heeft willen publiceren, betekent dat zij meer voor ogen heeft gehad dan alleen haar eigen pijn te verwerken.

*Langs de regenboog* laat een weg zien uit de pijn. Het is een persoon-

lijke weg, zoals elke weg dat is, maar met een universeel karakter. De archetypische stappen van heling worden prachtig beschreven en zullen herkenbaar zijn voor eenieder die heeft geworsteld, of nog worstelt met traumatische ervaringen.

Het prettige van de reis die Marseille beschrijft, is dat zij worstelt en bovenkomt. Dat geeft de lezer niet alleen hoop, maar ook inzicht in de weg en gereedschap om mee aan de slag te gaan. Dat is het geschenk van *Langs de regenboog*.

Tijn Touber

schrijver, redacteur, muzikant en meditatiedocent

telkens weer die akelige sjaal voor mijn ogen weg te trekken. Waarom mag ik niet zien waar we naartoe gaan? Steeds lukt het om me even van mijn sjaal te bevrijden, maar dan bindt hij hem meteen weer voor mijn ogen, nog strakker. In een flits zie ik de vijver in de verte, het water blinkt me angstaanjagend tegemoet. Gaat hij me verdrinken in die vijver? Waar wil hij toch naar toe? Nee, dat zal toch niet? Ik wil niet dood!

Dan blijven we ergens staan. Ik heb de sjaal weer van mijn gezicht gerukt en kijk hem recht in de ogen. Hij wil me zoenen, maar ik draai mijn hoofd weg. Hardhandig duwt hij mijn mond tegen de zijne. Zijn adem stinkt naar sigaretten, niet naar alcohol. Toch moet hij haast wel aangeschoten zijn om zich zo te misdragen. Wat een beest is het ook. Hoe durft hij me te zoenen, de smeerlap!

Zijn gezicht lijkt wel wat op dat van Karim uit Parijs, met zijn bruine huidskleur en kroeshaar. Maar dat was een aardige jongen en deze vent is een rotzak, een misdadiger. Toch kijkt hij niet gemeen uit zijn ogen. Ik ben doodsbang voor hem, maar het is alsof ook hij angstig is. Gesterkt door het idee dat hij toch wel iets menselijks in zich heeft, probeer ik nu op zijn gevoel in te spelen. En ik smeeek hem me geen kwaad te doen.

Natuurlijk luistert hij niet. Maar ik heb geen kracht meer, niets kan ik doen. En die vijver daarginds, dat kan toch niet? De verdrinkingsdood...

Dan word ik op de grond geduwd. Nee, mijn kleren zal hij me niet uittrekken. Verdomme, dat moet ik toch kunnen verhinderen? Ik trap en ik gil, maar het laatste restje kracht vloeit weg door zijn verstikkende hand om mijn keel. De angst om gewurgd te worden overheerst de angst voor de verkrachting die eraan zit te komen. Laat het allemaal zo snel mogelijk gebeurd zijn. Wanneer mag ik ontwaken uit deze verschrikkelijke nachtmerrie? Ik voel al geen pijn meer, versuft en verslapt laat ik toe dat hij mijn schoenen en mijn broek uittrekt. Dat kon ik me vroeger nooit voorstellen: dat een vrouw zo iets zou toelaten. Maar ik ben volkomen machteloos.

Plotseling schrikt de jongen op en sleurt me van de grond. De sjaal

een tijdje geleden verstuikt geweest en na de eerste dag lopen speelt hij me parten.

We nemen het fietspad midden over het eiland. Samen op één fiets gaan we door de kwelders en de duinen, we denken dat we er langs deze route het snelst kunnen komen. Maar al gauw is er geen fietspad meer en moeten we ons een weg banen tussen de duindoornstruiken door, zorgvuldig de plassen water vermijgend. Mijn enkel heeft het zwaar te verduren en het lijkt me niet verstandig het hele eind nog zo door te ploeteren. We spreken af dat ik vast afbuig in de richting van het strand en dan langs het pad dat voor de duinenrij loopt, parallel aan het strand, weer terug zal keren naar de bewoonde wereld. Geert gaat eerst zijn sjaal halen en zal me op de terugweg met de fiets weer oppikken.

Ik begin aan de terugweg, al zie ik nog geen mogelijkheid om het water te kunnen passeren, om door te kunnen steken naar de noordkant van het eiland. Voorlopig blijf ik aan de zuidkant van het water lopen, dwars door het struikgewas. Geert is al gauw uit het zicht verdwenen en plotseling voel ik me heel erg alleen en onzeker. Ik hoop maar dat ik er gauw zal zijn. Samen was het wel een spannend avontuur om ons een weg te moeten banen door dit onbegaanbare terrein, maar zo alleen vind ik er niets meer aan.

Als ik dan in de verte ook nog een man zie aankomen, word ik langzaam maar zeker steeds angstiger. Een eenzame wandelaar die mijn kant op komt. Mijn hart bonst in mijn keel, ik moet de ontmoeting met die onbekende beslist zien te vermijden. Ik let niet meer op de stekelige duindoorns en op de plassen water. Zenuwachtig probeer ik een uitweg te zoeken. Ik moet nu over dat water heen. Maar het is haast niet mogelijk er een goede weg doorheen te vinden. Mijn sportschoenen zijn al doorweekt. Ik loop naar plekken die van een afstandje een hoopvolle doorgang lijken. Maar telkens valt het weer tegen, het is hier overal nat. Aan de overkant van het water liggen de duinen, waarlangs het pad moet lopen waar ik Geert weer zal ontmoeten. Ik hoop dat daar meer mensen zullen zijn. En anders kan ik altijd nog doorlopen naar het strand, waar het in ieder geval drukker is.

ster. De trein zal helemaal niet rijden en de reizigers naar Amersfoort en verder wordt verzocht te reizen via Den Haag en Schiphol.

Ik moet een beetje lachen in mezelf. Hoe is het mogelijk? Dat wordt wel een uur te laat komen, op z'n minst. En dat terwijl ik graag op tijd had willen zijn. Ik kan me er vandaag niet druk over maken. Ik voel een diepe vorm van ontspanning in mezelf en ik loop heel kalm naar de andere kant van het perron, waar de trein naar Den Haag straks hopelijk zal binnenkomen. Op de een of andere manier ben ik vol vertrouwen dat het goed is, wat er ook gebeurt. Wellicht is het eerste uur van het seminar gewoon niet voor mij bestemd.

En dan zegt een man naast me opeens tegen me: "Oké, dan neem ik de auto, rijd je met me mee?"

Ik sta heel even perplex, om deze vreemde ommekeer. En dan komt de dankbaarheid voor het feit dat hier zomaar de oplossing voor mijn probleem op een presenteerblaadje wordt aangeboden. Maar er is ook een heel klein stemmetje in me dat zegt dat je niet zomaar met een vreemde man mee moet gaan. Een stemmetje dat ik zo goed ken, omdat het me al meer dan twintig jaar heeft gewaarschuwd als ik iets wilde doen, dat heel misschien wel een gevaar voor me zou kunnen inhouden. Een stemmetje dat me er talloze keren van heeft weerhouden om risico's te nemen, omdat ik er niet op durfde te vertrouwen dat het goed zou gaan.

Deze keer gaat het echter anders. Ik herken dit stemmetje van angst en wantrouwen, maar voel tot mijn opluchting dat het nauwelijks gewicht in de schaal legt. En daardoor is er ruimte genoeg om het stemmetje van mijn intuïtie te kunnen horen. Dat is het innerlijk weten in me, dat me kan waarschuwen als ik bescherming nodig heb, of me kan geruststellen als de kust veilig is. En dan maakt het niet uit of ik objectief gezien een groot risico neem of niet.

Zolang ik teveel in mijn angstgevoelens zit, weet ik dat ik ben afgesneden van mijn intuïtie. Maar door mijn steeds groter wordend verlangen naar een soort overgave aan hogere krachten, leer ik meer vertrouwen terug te winnen, waardoor het stemmetje van de angst steeds minder dominant wordt. En nu zijn er dus geen signalen vanuit mijn intuïtie