

'Loyaliteit kan mooi,  
maar ook  
verwoestend zijn.'

# Slachtoffer- en daderschap overstijgen De moed om jezelf te bevrijden!

Tekst: Vanessa Luyten

13

Andragoog, coach en trainer **Shielta Ramautarsing** beschrijft in haar boek 'De kracht van Zijn wie ik ben' haar autobiografisch verhaal. Vanuit haar Hindoestaanse achtergrond schrijft ze over haar ervaringen met huiselijk geweld en haar onderdrukte positie als meisje binnen het gezin. Shielta's proces naar genezing en het hervinden van de kracht in haarzelf kan je onmogelijk onbewogen laten. Shielta verzorgt binnenkort ook voor SchoolvoorCoaching een training rond slachtoffer- en daderschap.



'Pas als je je eigen  
onschuld kunt  
zien, kun je de onschuld  
in de ander zien.'

14

### Shielta, jouw boek is wat betreft slachtoffer- en ouderschap een eyeopener. Waarom wil je je verhaal delen met de wereld?

'Ik wist al langere tijd dat ik mijn verhaal wilde opschrijven. Alleen had ik gedacht dat dat moment nog verder weg zou zijn. Ik geloof dat anderen erbij gebaat kunnen zijn. Ik heb zelf een rolmodel gemist en hoop door mijn verhaal te delen ook anderen tot heling komen en hun zwijgen durven te doorbreken. Het is mijn intentie om de pijn te overstijgen. Niemand heeft er iets aan als je wijst naar een ander. Doordat mijn pijn er niet mocht zijn, was ik ver van mezelf vandaan geraakt en de eerste stap hieruit was te gaan praten over wat er gebeurd is. Ik ging naar een psycholoog en moest mijn verleden gaan erkennen. Ik praatte ook met dierbare vriendinnen. Het eindelijk kunnen en durven delen was een hele stap. Want daardoor kon ik mijn verleden een plek geven en verwerken. Vervolgens was het een uitdaging om niet in verwijt te blijven zitten. Zo ben ik gaan zoeken naar waarom mijn vader was wie hij was en waarom mijn moeder was wie zij was.'

### Wat heb je ontdekt?

'Een concreet aanwijsbare reden voor wat ze deden, was er niet. Wel werd duidelijk dat ik naar hun geschiedenis moest gaan kijken. Ik ben tot vier generaties teruggegaan. Ik ontdekte patronen die niets met de mishandeling te maken hadden, maar er wel voor gezorgd hebben dat ze plaatsvond. De Hindoestaanse gemeenschap kent bijvoorbeeld een dubbele migratie binnen vier generaties. Mijn overgrootouders komen uit India en mijn ouders zijn van Suriname naar Nederland geëmigreerd. Je bent op dat moment aan het overleven - je plek in de maatschappij aan het

zoeken - wat zorgt voor het ontstaan van onbewuste patronen. De emoties van die grote gebeurtenissen hebben ze niet verwerkt. De migratie van India naar Suriname was bijvoorbeeld geen fijne migratie. Wat is er gebeurd tijdens die overtocht? Wat ik weet, is dat families gescheiden werden. Dat heeft een impact en onverwerkte delen kun je vier generaties met je meenemen. We zijn verbonden met onze voorouders en dragen bij ons waar we vandaan komen. In de westerse wereld wordt daar niet zo naar gekeken. Alle ziektes, of ze nu psychologisch of fysisch zijn, komen ergens vandaan. Je explodeert bijvoorbeeld, geweld herhaalt zich, of je implodeert en dan word je ziek. Mijn vader explodeerde, ik implodeerde. Maar het lichaam heeft ook een zelfhelend vermogen en dat is van een enorme waarde.'

## Verbinding, Ontmoeting, Inspiratie

### Je mocht niet sporten en vanaf je achtste mocht je niet meer buiten spelen. Als je dat leest en zelf kinderen hebt, denk je: hoe kan dat nu?

'Toen ik mijn eigen verhaal teruglas, dacht ik: dit is niet normaal. Maar als je erin zit, besef je dat niet. Mijn kinderen waren mijn grootste spiegel om het anders te doen. Tegelijkertijd is het confronterend, want het maakt je bewust wat je zelf allemaal gemist hebt. Je zit soms in overlevingsstand zonder dat je weet waarom. Ik compenseerde ook wat ik zelf gemist had. Als je ernaar durft te kijken en durft te reflecteren, is er ontzettend veel van je eigen kinderen te leren. Je kunt je kinderen de schuld geven of gaan kijken wat er in

jezelf gebeurt en aan jezelf gaan werken. We leren op school helaas niet op een reflecterende wijze naar onszelf te kijken. Daar heeft het onderwijs echt nog een slag in te maken.

Ik wil mensen graag meegeven: we hebben zoveel meer kracht dan we denken. Aan de buitenkant is er vaak heel veel oordeel. Maar dat is echt alleen de buitenkant. We zijn zoveel meer dan dat. Ik ben net gestart met een project: levensverhalen vol veerkracht. Ik interview mensen over hun leven. Als je naar een verhaal van iemand luistert, zit er zoveel verbinding, ontmoeting, inspiratie en loskomen uit oordelen in. Ik ben tot een stuk zelfcompassie gekomen. Pas als je je eigen onschuld kunt zien, kun je de onschuld in de ander zien. En vanuit je hoofd kun je van alles bedenken, maar je moet het voelen. Ik dacht dat ik het het moeilijkst met mijn vader had. Maar achteraf blijkt dat ik het meeste moeite had met mijn moeder - wegens het weggijken, het nietsdoen. Toch probeer ik haar onschuld te blijven zien. Als ik geraakt ben, leg ik dat niet bij haar neer - ik hou het bij mezelf.'

#### Wat zie je als je naar je moeder kijkt?

'Ik zie stukken die zij nooit heeft verwerkt. Ze heeft haar eigen wonden niet genezen - wonden die ontstaan zijn in een patriarchaal systeem, waar een dubbele moraal voor de vrouw geldt. Het patroon dat je dan ziet, is dat er projectie plaatsvindt op de dochter en dat de zonen vaak een bevoorrechte positie krijgen. Hiermee houden moeders dit patriarchale systeem in stand.'

#### Wat betekent het verschijnen van jouw boek voor jou?

'Mijn boek brengt voor mij onthechting met zich mee. Ik heb diep vanbinnen altijd een stuk erkenning gewild en dat laat ik los. Ik weet nu welke mensen me echt kunnen zien, geen oordeel over me vellen, mijn ziel herkennen. Loyaliteit heeft voor mij een grote rol gespeeld om te blijven zwijgen. Loyaliteit kan mooi maar ook destructief voor jezelf zijn.'



Ik laat het nu geen rol meer spelen en treedt naar buiten met mijn verhaal. Het is onderdeel van mijn Zijn en wat ik te brengen heb.

Daarvoor moet je je eigen angst onder ogen zien. Het komt erop neer die te transformeren. Hoe meer je die transformeert, des te meer je naar onvoorwaardelijke liefde in jezelf kunt. Het lijden is soms nodig om bij onvoorwaardelijke liefde te komen.'

## Geweld begint in jezelf

#### Een groot thema in je boek is uitsluiting.

##### Leg eens uit?

'We leven in een maatschappij waar je snel wordt uitgesloten als je niet aan de normen van de meerderheid voldoet. Het is nog steeds een patriarchale samenleving waarin we als vrouw nog een plek zoeken. Ik probeer zoveel mogelijk bij mezelf te blijven. Kwaliteiten zoals compassie, zorgzaamheid, zachtheid en kwetsbaarheid mogen er zijn en we mogen ze neerzetten. Want daarmee kunnen we verandering teweegbrengen naar een maatschappij die toleranter is. Als vrouw hebben we een voortrekkersrol. Door dichtbij onszelf te blijven, brengen we een beweging op gang en die heeft dan weer invloed op onze kinderen. Uitsluiten gaat over angst voor degene die niet aan de norm voldoet. Angst doet veel met mensen: angst om zichzelf te laten zien, kwetsbaar te zijn, buitengesloten te worden etc. Het begint bij vertrouwen en veiligheid, ook in organisaties. Vaak gaat het om zicht te krijgen op je angsten. Als je de ander écht kunt zien en ontmoeten, kom je uit je oordeel en ben je in staat om de ander in te sluiten. Ik vind het belangrijk om vanuit een holistisch perspectief te kijken. Je hebt horizontale en verticale transformatie. Bij horizontale transformatie stop je emoties van boosheid en angst weg en komt er ander gedrag voor in de plaats. Daar kun je ver mee komen, maar je hebt niets verwerkt. Bij verticale transformatie ga je wel de emotie in de ogen kijken en transformeren. Het enige wat in de plaats kan komen, is liefde. Zelf heb ik weer leren voelen, want ik was daarvan afgesloten. Ik wist helemaal niet welke emoties er speelden. Als ik nu geraakt wordt, vraag ik me meteen af: wat maakt dat ik me zo geraakt voel? Welke emotie, wat zit eronder? Het is een proces om daar te komen.'

#### Welke boodschap wil jij geven?

'Ik ben fan van Gandhi, hij zei: **'Be the change you want to see in the world'**. Met mijn verhaal hoop ik het verschil te kunnen maken voor een ander. Ik heb altijd gezegd: 'Al is er maar één iemand voor wie ik het verschil kan maken, dan is het de moeite waard geweest om mijn verhaal te delen'. Ik wil mensen graag meegeven: je hebt zoveel meer kracht dan je denkt; jouw verhaal mag er zijn. ◀



[wijzijenik.nl](http://wijzijenik.nl) Kijk bij Verdiepingstrainingen op pagina 56.