



Co-funded by
the European Union

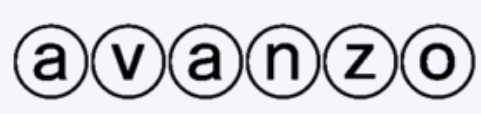


Stories 4 Wings

2024-1-ES01-KA220-ADU-000255317

Zelfbewustzijn

Wees Wat Je Kunt Worden





Marchell had de tralies te vroeg en te vaak meegemaakt. Als tiener had hij altijd woede gevoeld: een doffe, viscerale razernij die hem ertoe bracht iedereen als vijand te zien, elke blik als oordeel, elk woord als een bedreiging. Sinds zijn kindertijd voelde hij zich niet op zijn plaats, alsof de wereld geen hoekje voor hem had gereserveerd. Anderen lachten, sloten zich bij elkaar aan, bouwden vriendschappen op. Hij niet.

Hij verdedigde zichzelf. Wanneer iemand te dichtbij kwam, reageerde hij door als eerste te slaan, ervan overtuigd dat de enige manier om niet verpletterd te worden was door zijn tanden te laten zien. Geweld werd zijn taal, zijn pantser. Door de jaren heen verbeterde er niets. Hij stopte vroegtijdig met school, verloor de ene baan na de andere, vrienden liepen slecht af of erger. Zijn leven bestond uit fouten, mislukkingen en kansen die hij misliep. Elke keer dat hij probeerde op te staan, trok iets hem naar beneden: een impulsief gebaar, een woord te veel, een klap die hij onnadenkend uitdeelde. En elke keer vond zijn woede een nieuwe uitlaatklep om te exploderen. Totdat zijn schuldbewuste handen hem opnieuw achter de tralies brachten.

Deze keer was de last echter anders. Hij was niet langer een jongeman die rehabilitatie nodig had, maar een man die het risico liep zijn leven in de gevangenis door te brengen. De cel was klein, de stilte oorverdovend. Een storm van angst, woede en verwarring gaf hem geen moment van stilte. Op dat moment gebeurde er iets wat hij niet had verwacht. Op een dag vertelde een begeleider hem over een speciaal programma voor gevangenen met psychische problemen. Marchell wist niet eens wat dat betekende. Hij dacht, met zijn gebruikelijke cynisme, dat het gewoon een manier was om een paar uur buiten zijn cel door te brengen. Dus accepteerde hij het aanbod. Misschien uit verveling. Misschien uit nieuwsgierigheid. Of misschien omdat hij, hoewel hij het zelfs aan zichzelf niet wilde toegeven, diep van binnen voelde dat hij zo niet verder kon leven.

De eerste sessies waren vreemd.



Ze stelden hem vragen die niemand ooit had gesteld: over zijn jeugd, zijn familie, zijn reacties op dingen die hij altijd al had gehad. Hij had maar half geantwoord, vaak met ergernis. Maar langzaam knaagden die vragen aan zijn pantser.

Op een dag vertelde hij over een verre, bijna weggestopte herinnering: het auto-ongeluk dat hij als kind had gehad. Het was heftig geweest; hij had zijn hoofd zo hard gestoten dat hij bewusteloos was geraakt. Sindsdien was er iets in hem veranderd.

Maar niemand had het ooit opgemerkt. Geen arts, geen leraar, geen familielid had die val in verband gebracht met de jongen die, toen hij opgroeide, niet in staat leek zijn emoties te beheersen. De therapeuten spraken met hem over hersenletsels die kunnen ontstaan na een hoofdletsel, en over de psychologische en persoonlijke veranderingen die daarbij horen. Marchell bleef stil. Hij voelde de woorden door de kamer zweven, als een verre echo.

Voor het eerst leek zijn leven niet langer een chaotische aaneenschakeling van slechte keuzes, maar het resultaat van een onzichtbare wond die hij jarenlang had genegeerd. Het was geen excuus, en dat wist hij maar al te goed. Maar het was wel een verklaring. Het was alsof de mist begon op te trekken. Hij was niet zomaar "slecht". Gewond op een manier die niemand ooit had kunnen zien. Dat besef was het begin van een lange reis.

Marchell accepteerde therapie. Het was niet makkelijk: elke stap vooruit confronteerde hem met pijn, fouten en de verantwoordelijkheid voor wat hij had gedaan. Hij leerde zijn emoties en reacties te observeren. Om adem te halen voordat hij handelde. Om te erkennen dat achter elke woede-uitbarsting een wortel, een oorsprong, schuilging. Er waren dagen dat hij alles wilde opgeven, terug naar zijn oude zelf. Maar er was ook een nieuwe kracht die, beetje bij beetje, in hem groeide. Hij was niet langer alleen de gevangene vol haat: hij leerde zichzelf echt kennen.



De jaren verstreken en de verandering nam vorm aan. Toen hij eindelijk de gevangenis verliet, was Marchell niet langer de man die hij was binnengegaan. Hij was niet perfect, hij was niet voor altijd veilig. Maar hij was zich ervan bewust.

In staat om te zwijgen zonder te exploderen. In staat om met een vastberaden stem te zeggen: "Ik had het mis. Maar ik ben niet alleen dit. Ik wil iets anders zijn." Hij had kunnen verdwijnen en het verleden achter zich kunnen laten. In plaats daarvan besloot hij te blijven. Om een handje te helpen aan degenen die, net als hij, nog steeds vastzaten, niet alleen achter de tralies, maar ook in hun eigen onzichtbare trauma's. Hij begon samen te werken met verenigingen en sprak met rechters, artsen en vrijwilligers. Hij hielp bij het opzetten van programma's die hersentrauma bij gevangenen konden herkennen, om anderen de kans te geven die hij per ongeluk had gekregen. Elke keer dat hij een boze man tegenkwam, die hem aankeek met ogen vol verzet en pijn, zei Marchell tegen hem de woorden die hij als jongen had willen horen: "Je bent niet alleen wat je hebt gedaan. Je bent ook wat je kunt worden."

Verhaal geïnspireerd op het waargebeurde verhaal van Marchell Taylor. Dankzij zijn ervaring helpt Marcel nu andere mensen toegang te krijgen tot geestelijke gezondheidszorg.





De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud ervan, die uitsluitend de mening van de auteurs weergeeft. De Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat van de daarin opgenomen informatie kan worden gemaakt.

De publicatie verkrijgt de Creative Commons licentie CC BY-NC SA.



Deze licentie staat u toe het werk te distribueren, te remixen, te verbeteren en erop voort te bouwen, maar uitsluitend voor niet-commerciële doeleinden. Bij gebruik van het werk en fragmenten daarvan moet

1. Vermeld de bron en een link naar de licentie. Eventuele wijzigingen moeten worden vermeld. De auteursrechten blijven bij de auteurs van de documenten.
2. Het werk mag niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt.
3. Als u het werk opnieuw samenstelt, converteert of erop voortbouwt, moeten uw bijdragen onder dezelfde licentie worden gepubliceerd als het origineel.