

Min andra resa inåt

en resa av minnen genom Satanisk Ritual Missbruk



Cynthia Koeter

Förord

Den här boken skrevs på två veckor. Två veckor av avskildhet och att arbeta igenom allt som har hänt mig under de senaste tre åren. Inom tre år har hela mitt liv vänts upp och ner, hela min uppfattning om min barndom har krossats och de mest fruktansvärda minnen har dykt upp.

Är dessa riktiga minnen av bara fantasier? Den här frågan har sysselsatt mig länge. Jag fortsatte att förneka de fysiska dragen och blev förvånad när ett minne uppstod och det åtföljdes av fysiska smärtor. Men med tiden föll så mycket på plats att till och med den största kritikern, jag själv, inte längre kunde förneka sanningen. Smärtorna, rädslorna, mitt programmerade beteende, att falla tillbaka till barndomen, drömmarna och så klart själva minnena. Allt ledde till berättelsen du ska läsa.

Jag har beskrivit det som jag upplevt det. Du som läsare är fri att dra dina egna slutsatser och märka dem om du vill. Det här är min timme. Min resa till helande. En tuff resa, inte bara för mig, utan också för människorna runt omkring mig. Ingen av oss visste vad vi gav oss in på när de första trauman dök upp. Även om de rör mitt förflutna och mina trauman, stöds de av dem som älskar mig. Under hela denna resa har jag fått stöd, omvårdnad och känt mig buren dagligen av mina underbara barn och Janet, min själsfrände. Tillsammans med traumaterapeuten Martin de Witte gav jag mig ut på detta helande äventyr, vars innehåll också var nytt för honom. Samtidigt har han blivit en expert och ett tillflyktsort för andra offer för Satanisk Ritual Missbruk.

Den här boken är en uppföljare till min tidigare bok, *A Journey In, Quest in the Cathar Country, the Algarve and Myself*, som endast presenteras på holländska och fortfarande finns tillgänglig på Boekscout, via denna länk:

<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=7235&language=nl>

Eller så finns den på www.fallcabal.com

Cyntha Koeter,
December 2022

Copyright © 2023 Cyntha Koeter

1

Min mamma erkänner allt!

På min första natt här, i min stuga reträtt, efter år av uppstötande drömmar och minnen, av att tvivla på om något av det var verkligt, nu vet jag. Genom denna vision, denna dröm, nu vet jag. Det är sant. Allt är sant.

Hon berättar inte för mig varför hon tillät det, eller varför hon följde med. Hon förklarar ingenting. Men hon erkänner allt. Hon ligger på knä och överlämnar sig till min nåd. Men jag har ingen nåd med henne. Min rasande ilska över hennes beklännelse förvandlas till ilska och hat. "Han fick en mild död", förklarar jag. "Men jag önskar dig smärta!"

Nu är det erkänt, det har verkligen hänt! Jag är inte galen! Jag går genast till polisstationen för att anmäla det, men vakthavande befäl säger att detta kräver specialister och de är inte tillgängliga i nuläget. Okej, jag kan vänta tror jag. Först måste jag gå på min examensceremoni, eftersom jag klarade mina prov. Och faktiskt är det inte alls bekvämt att göra en anmälan, för då vet polisen var jag är.

Jag vaknar upp, angelägen om att avslöja detta för världen, säker på att det är dags att få ut min historia i all dess fasa.

2

Inför min dröm, min minnesvision eller vad man nu vill kalla det drar jag mig tillbaka till en stuga på fjället i två veckor. Helt avskilt och tyst. Två veckor för att reda ut resterande trauman. Två veckor att återhämta mig från kronisk trötthet. Men universum bestämmer tydligen att det här kommer att bli lite annorlunda än jag trodde. Jag ska återuppleva allt igen genom att skriva ner det. Det här är min sanna historia, min andra resa inåt...

Det är 2019. Det har gått ett år nu sedan jag separerade från min partner, som jag hade bott med i tjugotre år. Gjort allt ett " normalt " par borde göra: köpa hus, gifta sig, skaffa barn. Och ändå var det något fel med det. Jag har ständigt skyllt på mig själv för det och till slut utarbetat det i min bok *En resa inåt*. Jag lämnade min partner och min ungdom opåverkad. *Allt är trots allt en återspeglning av mig själv*. Så jag gick tillbaka till att arbeta med mig själv, utan att ha den minsta aning om vad som verkligen gömde sig i mitt undermedvetna.

Det var ett år innan Janet kom in i mitt liv, 2018. Hon bokstavligen stormade in bara för att tre dagar senare ta med mig, barnen och våra husdjur. Hon kom, hon såg, hon segrade, är ord som är helt passande här.

"Du måste komma härifrån, Cynthia. Det här äktenskapet dödar dig! All den där huvudvärken, det är inte normalt!"

"Men vad ska jag göra då? Vart kan jag gå?" Jag ber desperat. Men jag vet att hon har rätt. Månader tidigare hade jag planerat att stanna hos honom i högst fem år för barnen, men det här förhållandet är helt över. Det finns ingen mer kärlek, bara tolerans och ständig stress. Janet kom som en riddare i glänsande rustning, i själva verket ett bullrigt, högljutt raseri med sin vita hund, för att se mig ordentligt och ta mig bort.

"Vi ska bara gå och se hur det går. Vi kommer i alla fall att hålla ihop", säger hon.

Och det löftet höll hon i hela fem år. Ett år har gått, och 2019 står nu hennes husbil bredvid min, på en liten camping i östra delen av landet. Ett sant paradiset med en härlig trädgård, lugnt och tyst, nära skogen.

"Om det bara hade stannat här", suckar jag ibland, "jag hade levt lycklig i alla mina dagar i okunnighet." Men det var omöjligt, för jag var tvungen att ta mig själv, med alla (omedvetna) problem som det medförde.

Regelbundet märker Janet att något inte står rätt till med mig, det passar inte. Ibland blir det bokstavligen för mycket för henne och hon flyr, men hon återvänder hela tiden för att känna och pirra min omedvetenhet.

"Har det hänt något konstigt i din barndom?" frågar hon mig mer än en gång. "Det är konstigt att du inte har några barndomsminnen. Det är oftast ett tecken på att du har gömt något."

Som standard är mitt svar: "Jag har ingen aning. Min barndom var inte rolig eller lycklig, men lyckligtvis upplevde jag inte några övergrepp eller något. Det var inte så illa."

En dag, sommaren 2019, dyker en bild spontant upp.

Jag är i Zoetermeer, i Nederländerna, i huset där jag växte upp. Jag är på vinden och ser det stora öppna utrymmet med alla teckningar fastnålade i det sluttande taket. Då ser jag det, där i hörnet. En vadderad madrass på golvet. Och plötsligt kommer jag ihåg: den där madrassen fanns alltid där. En annan madrass, för gäster, är bakom gardinen. Det var konstigt. Vad gör den där madrassen? I övrigt är jag helt tom.

"Jag minns att det alltid legat en madrass på golvet på vinden", säger jag lite osäkert till Janet. "Det är lite konstigt. Det kanske har hänt min syster något. Min far och syster brukade bråka mycket." Det är en lång tystnad. "Kan det ha hänt mig något som jag har förträngt?"

"Jag skulle inte bli förvånad", säger Janet och hon lägger en arm om mig.

3

Under de följande veckorna sipprar långsamt fler och fler minnen in i mitt medvetande. Först känns det som en aning, sedan ser jag en bild, som om jag minns en dröm. Det finns inte många känslor än. För det mesta råder tvivel. Mycket tvivel. *Hittar jag bara på det här? Hur vet jag om detta verkligen hände?*

Jag orkar inte och vågar inte tillåta det. Jag försöker framställa det som fantasier, men hur mycket jag än försöker så blir jag mer och mer förvirrad.

Jag ser mig själv som en väldigt ung tjej på sex år. Jag är på vinden och står mitt emot min pappa. Jag säger "Nej pappa, det vill jag inte" och jag börjar gråta. Min pappa är arg och han går därifrån.

"Jag vet redan vad som hände!" Jag berättar upprymt för Janet den dagen. "Min far försökte en gång göra något med mig, men jag ställde mig upp och sa ett bestämt nej. Sedan gick han."

"Se, det är traumat, men som tur är hände inget dåligt."

Men jag kan inte förklara de skarpa, brännande vaginala och anala smärtorna som hela tiden kommer upp. Inte ens rädslorna som rasar genom mig mer och mer intensivt eller det faktum att jag oftare vaknar och gråter. Jag sover knappt men jag litat mer och mer på Janet för stöd. Fler minnen kommer.

Jag är i min pappas skola. Min pappa är rektorn för LOM-skolan (Skola för barn med inlärnings- och uppväxtsvårigheter) i Zoetermeer och har eget kontor och mötesrum där. Det sitter en man i soffan i det brunt inredda rummet. Min pappa pratar med honom och jag väntar. Jag känner en fruktansvärd rädsla rusa genom min mage. Jag tittar i vördnad. Så plötsligt går min pappa till nästa rum. Mannen vill att jag ska sitta i hans knä. Jag kan inte röra mig. Mitt hjärta slår som en galning i mitt bröst. Mannen blir arg och jag blir ännu mer rädd. Jag är frusen och kan inte säga ett ord.

Mannen reser sig, tar tag i min arm och drar mig till soffan. Han sätter sig och drar i mitt hår tills jag ligger på knä framför soffan. Jag är helt blockerad. Det händer ingenting i mig. Jag märker bara att han fortsätter att hålla mig i håret och flyttar mitt huvud hårt upp och ner.

"Pappa!!! Hjälp mig!!!" Jag skriker i tysthet. Inget ljud kommer ut eftersom det är något i min mun. Jag kan bara släppa ut ett tungt stön. Pappa kommer inte. När det är över är jag i hörnet av rummet. Pappa pratar med mannen igen. Det tar en evighet och allt inom mig är stelt och gör ont. "Jag vill bara gå härifrån!" mitt hjärta skriker för allt det bara går, men jag gör ingenting.

Jag kan inte hantera dessa känslor längre. Inte Janet heller. Vi blir båda desperata och en dag utbrister hon, "Jag är ingen terapeut! Jag kan inte vägleda dig, så mycket som jag skulle vilja. Jag känner en duktig traumaterapeut. Snälla åk dit annars går jag. Det du blivit utsatt för är så fel."

Darrande av rädsla bokar jag en tid. Helt överkörd kör jag till terapeuten. När jag kommer dit måste jag först berätta min historia.

Det har gått ett år sedan jag lämnade ett tjugotre år gammalt förhållande."

Martin, terapeuten, frågar genast hur det förhållandet var och hur det går nu. Han rynkar på pannan åt de exempel jag tar upp och sedan lånar han mig en speciell bok, med rådet att läsa den. "Ditt ex är en passiv aggressiv narcissist!" säger han hårt.

"Jag fick skylla mig själv för det som gick fel mellan oss två. Jag såg honom som en spegel så att jag kunde växa."

"Ja, det är väl bra", säger Martin, "men den här mannen uppvisar ett vanligt narcissistiskt beteende. Och narcissister får helt enkelt sina partner att tro att när allt går fel är det de som är skyldiga. En narcissist gör det omöjligt för partnern att lämna förhållandet. Det är ett mirakel att du äntligen lyckades. Du får vara mycket tacksam mot Janet för det."

Puh, det är en bra början. Jag tvivlar genast på resten av min berättelse igen och jag fortsätter och stammar. "Nu när jag har varit ensam i ett år börjar minnen från min barndom sakta komma upp i sinnet. Min kropp gör ont, sedan kommer känslorna upp, speciellt rädsla och sorg, minnena kommer upp. Och jag är inte ens säker på att det faktiskt hände."

"Om du har tydliga känslor och bilder", säger Martin, "så kan vi arbeta med det. Vi antar bara att det verkligen hände och om du inte kan komma ihåg känslorna efter sessionen, så har du bearbetat den delen. Din kropp säger till dig exakt vad du behöver, lita på det."

Martin använder metoden EFT (Emotionally Focused Therapy), ett traumabearbetningssystem som arbetar med det talade ordet i kombination med att man knackar på en viss akupunkturpunkt på kroppen. Det lovar snabba och varaktiga resultat i händelse av stress orsakad av dåliga händelser från det förflutna.

Men jag känner inte till de "dåliga händelserna i mitt förflutna". Jag vet inte ens vad som händer med mig. Jag känner att jag är med i nästa virvelvind igen. Och vad gör jag då? Som alltid står jag på mig och låter det bara skölja över mig för att senare kunna undersöka vad som egentligen hände.

4

Jag är återigen hos Martin i sin lilla arbetsyta igen, med ett glas vatten vid min sida. Martin har skrivit ner min historia och sätter sedan sin stol bredvid mig. Han tar min högra hand och förklarar hur han ska knacka på den. Medan han knackar kommer han att säga ord, vilket jag måste upprepa. Med hjälp av orden programmerar vi om det undermedvetna.

"Vad ska vi börja med?" frågar Martin.

Min historia är rörig. Jag minns minnen blandade med känslor som härrör från minnen. Därför är det svårt även för Martin att veta vad vi behöver jobba med.

"Jag kan minnas att jag gjorde motstånd mot min pappa. Det hände inte ofta men resulterade att jag blev utestängd från familjen. Jag fick grundläggande vård men inget annat. Känslomässigt blev jag helt ensam, blev aldrig kramad eller tröstad. Min mamma måste ha vetat om allt och

hennes val att försörja min pappa orsakade mig mycket problem. Jag inser att jag har lämnats med en stor rädsla för att bli övergiven och även rädslan för att inte tillhöra. Jag känner mig generellt sett inte trygg med människor ." Bekännelsen rullar ur mig som ett slags vattenfall.

"Låt oss börja med det, känslorna du känner nu", tipsar Martin.

"Jag känner maktlöshet, fruktansvärd maktlöshet. Om hela mitt liv faktiskt. Maktlöshet, förtvivlan." Allt låter så fruktansvärt dramatiskt ur min mun, jag är förvånad. Var kommer detta plötsligt ifrån?

"Kan du gå tillbaka till första gången du upplevde denna maktlöshet i ditt liv?" frågar Martin.

Vi ska arbeta med minnet av när min pappa tog mig till sin skola och lämnade mig hos den mannen. Under behandlingen förlängs minnet.

"Jag minns när jag brukade följa med min pappa för att tanka bilen. Det var alltid på en söndagsmorgon. Om jag hade tur skulle jag få en rulle smarties. Jag vet inte vad som hände sedan. Jag kommer bara ihåg att ibland körde vi hem och ibland inte. Det kan vara så att vi sedan körde vidare till hans skola. Jag kan inte aktivt komma ihåg det, jag har bara bilder på mig när jag äter smartisarna. Bensinstationen låg nära hemmet, så normalt skulle jag inte ha haft mycket tid för det. Så jag tror att vi verkligen har fortsatt att köra regelbundet."

"Var din far ofta snäll mot dig, som på dessa söndagsmorgnar?" frågar Martin.

"Nej! Min pappa märkte inte alls av mig. Jag fick fjärilar i magen när han plötsligt var så snäll mot mig. Så jag var väldigt glad att få följa med honom." Längre i mina minnen erkänner jag: "Nu minns jag också att jag låg på soffan nästan varje söndageftermiddag med en bultande magsmärta. Jag vred mig bokstavligen av smärta. Min mamma sa alltid att det var stressen för att gå till skolan nästa dag. ."

Martin tittar misstroende på mig. "Och var du så spänd inför skolan? Gick du till skolan varje måndag morgon?"

Jag tar en stund att tänka. "Jag var faktiskt alltid glad över att få gå i skolan så jag brydde mig inte så mycket om det. Det var inte kul i skolan, men jag hade aldrig några problem att gå dit."

"När slutade din magsmärta?" frågade Martin.

"Det var bara på söndageftermiddagen. Jag minns inte att jag låg på soffan några andra dagar." Detta får mig att tänka om igen. Det är inte svårt att fylla i luckorna i berättelsen, men det måste stämma överens med min känsla.

Tills vidare jobbar vi med mina känslor av maktlöshet. Martin förklarar det vackert:

"Du var van vid att din pappa var frånvarande, eller faktiskt inte intresserad av dig alls. Som barn längtar du naturligtvis efter dina föräldrars uppmärksamhet och kärlek. Och om din pappa plötsligt börjar vara snäll mot dig och frågar om du vill följa med och köper lite godis till dig, då känner du dig såklart väldigt glad. Då mår du så bra att du glömmer att vara på din vakt ett tag. Om något plötsligt går helt fel eller något väldigt illa händer så är det logiskt att du befinner dig i en intensiv känsla av maktlöshet."

Hela min kropp reagerar på den här historien. Jag känner mig illamående och väldigt ledsen. Tanken på att min far medvetet bröt mitt motstånd genom att vara snäll mot mig de där morgnarna krossar också

mitt hjärta. Jag kan inte tro det och hela mitt system går på högvarv. Jag vet att Martin har rätt. Min pappa var aldrig snäll mot mig. Och det var just på dessa söndagsmorgnar som jag gärna följde honom i hopp om ett vänligt ord och något gott att äta.

Sorg, misstro, maktlöshet. De växlar. Men till slut lugnar alla Martins knackning mig och jag återvänder utmattad hem.

5

Sommaren 2006. Jag och min man Johan bygger ut vårt kök och kommer att behöva två veckor till innan taket ska byggas. "Snälla ta Mira till dina föräldrar, åtminstone i en vecka", säger Johan. "Det blir rörigt, dammigt och mycket oväsen. Det är inte bra för Mira." Mira är vår treåriga dotter. Johan har såklart rätt. Jag måste skydda Mira från besväret med renoveringen. Det faller mig inte alls in att åka någon annanstans. Till ett fritidshus eller till vänner. Johan föreslår bara något och jag gör som jag blir tillsagd.

Med blytungta fötter packar jag våra saker. Relationen till mina föräldrar är inte alls varm. Hur mycket jag än försökte komma närmare mina föräldrar så gick det aldrig jag så gärna ville.

Jag minns mitt senaste fruktansvärt misslyckade försök till närmande. Det var min mammas födelsedag och hon ordnade en fest. Eftersom jag ville så gärna ha en trevlig kontakt med dem hade jag skapat en frågesportstävling. Om hon svarade rätt på frågesporten skulle hon få ett pris. Jag skulle ge henne tips tills hon äntligen kunde svaret och fick presenten: en middag med oss fyra på en restaurang i Gent, Belgien. Till slut stannade hon bara upp, irriterad. Det verkade vara väldigt roligt men min mamma tyckte annorlunda.

"Har du brist på uppmärksamhet eller vad?" sa hon. "Du fortsätter komma med de där irriterande lapparna. Vill du ge en present eller inte?"

"Tja", sa min moster, "jag skulle verkligen gilla om min dotter gjorde så här mot mig." Men min mamma var inte road.

Då lämnade jag över presentkortet direkt istället.

"Ända till Gent?" hon fnyser och läser brevet. "Gå ut och äta middag? Kan det inte vara någonstans i grannskapet istället?"

Mitt hjärta gick itu. Jag får ta mig igenom kvällen lite moloken. Senare åker vi till Gent för den där middagen, men det är dåligt sällskap och stämning.

Varför gav jag inte upp hoppet om att någonsin vara nära dem? Mina föräldrar har alltid varit väldigt tydliga med sitt ointresse för mig. När jag vid arton års ålder talade om att jag inte var redo att lämna huset ännu, gjorde min far sitt ogillande mycket tydligt.

Och när jag väl lämnade huset var jag tvungen att lämna in min nyckel direkt.

"Jag vill inte att du kommer på oväntat besök", klagade min far.

"Du kan ringa på dörren som alla andra", var mammas kalla ord.

Dagen jag fick nycklarna till min lägenhet fick jag även en tvättmaskin i avskedspresent av mina föräldrar.

"Jag orkar inte tänka på att du står vid min tröskel varje vecka med din smutstvätt," insisterade min mamma.

Jag hade inget att vilja enligt mina föräldrar. Jag var helt van vid den maktlösa känslan som följer med det, känslan av att jag var ett irriterande barn, alltid i vägen och alltid gjorde fel saker.

Nu kan jag se att jag faktiskt var rädd. Rädd för att förlora dem, rädd för att inte få deras godkännande. Rädd för att vara ensam. På grund av den rädslan höll jag fast vid dem. Jag höll fast vid hoppet och hoppades att det inte var förgäves.

Och så anländer jag till mina föräldrars plats med Mira, för att bokstavligen återuppleva mitt förflutnas helvete, för att invadera deras hem i en vecka.

"Du kommer precis i tid", säger min far vid ankomsten. "Butikerna har inte stängt än. Man är annorlunda med allt och jag kände inte för att köpa alla speciella saker."

Ett sådant varmt välkomnande.

Mira har svåra reaktioner på socker och laktos, så vi har verkligen en anpassad kost. Dessutom är vi vegetarianer.

"Och om du ändå ska laga mat själv kan du lika gärna laga mat till oss alla, annars är vi bara i vägen för varandra i köket."

Jisses, vad jag hade glömt hur det var förr.

Stämningen var inställd för resten av veckan. Som grädde på moset kom också min syster för att stanna några dagar med sin tvååriga son.

I det tysta går hon fram till mig och visar en bild. Det är ett ultraljud av barnet i hennes mage. "Se!" säger hon triumferande: "Jag gör det rätt!"

Jag hade precis berättat för henne att jag fick missfall några månader tidigare, så jag klämmer knappt ut ett "grattis" och går snabbt upp för att "göra något" med Mira.

Den natten, medan Mira och jag sover gott tillsammans, börjar min systers lilla son gråta. Jag hör min syster resa sig och gå till hans rum.

"Håll käften! Jag vill sova!" ropar hon åt honom. När han inte slutar gråta får han en rejäl smäll. Han blir tyst. Min syster går tillbaka till sitt rum och Mira och jag ligger och skakar i sängen.

När Mira ber mormor att läsa sin favoritbok för henne avböjer min mamma bestämt. "Jag läser inte sådana här böcker! Kom tillbaka när du har något intressant!"

Mira är förvirrad och jag lägger mig i soffan med henne för att läsa boken.

Lågpunkten för vår vistelse är dagen vi alla går på utflykt. Eftersom det regnar på eftermiddagarna dagligen den veckan, föreslår jag att vi går på morgonen.

"Nej", säger mamma bestämt. "Jag måste göra mitt morgonbajs först och det kommer aldrig innan klockan elva."

Irriterad går jag runt i huset. Var är Mira egentligen? Jag hittar henne i mitt sovrum i morfars knä. Han verkar läsa en bok för henne.

"Ska vi gå nu innan det börjar regna igen?"

"Ser du inte att jag är upptagen med mitt barnbarn? Ser du inte? Vi går när vi går och inte innan!"

Återigen den där hjälplösheten och väntan.

Så småningom åker vi och kommer förstås i hällregnet. Vi börjar med en drink under ett stort parasoll.

Min pappa kommer med en bricka. "Jag tog inte med något till dig då jag inte kände för att ta med något sockerfritt."

"Kom Mira", säger jag mjukt och tillsammans går vi in i restaurangen för att köpa något. Vi hittar en flaska sockerfri äppeljuice som vi dricker tyst i ett hörn.

Parken är inte längre särskilt attraktiv på grund av regnet, så vi låter barnen leka på inomhuslekplatsen. Klätterställningarna och rutschbanorna är fortfarande väldigt spännande för högkänsliga Mira. Hennes yngre kusin finner inget läskigt och klättrar omkring. Min pappa gillar verkligen det här och i sin brådska att hålla jämna steg med sitt barnbarn slår han bokstavligen omkull Mira två gånger.

Jag lyfter upp henne ur sanden, klappar hennes händer och knän rena och kysser bort hennes tårar. Samtidigt känner jag att jag blir väldigt arg inombords. Detta är gränsen. *De förstörde min barndom, men de ska inte få förstöra min dotters också!* Det har jag bestämt!

"Jag åker hem!" Säger jag och tar Mira i handen.

Tack och lov behöver vi inte åka hem med familjen. Jag förstår att de också valt att åka hem, när min syster åker förbi mig för att hinna ta parkeringsfickan framför huset. Jag tvingas parkera på andra sidan gatan och gå genom det droppande regnet med Mira till huset.

Plötsligt, inomhus, är alla vänliga igen. Mira får en present av mormor och jag börjar med matlagningen. Men medan jag lagar mat börjar min pappa gnälla igen.

"Jag lovade barnen pommis", säger han. "Fritösen står i garaget. Varsågod!"

Garaget är tjugo meter från huset, vilket innebär minst fyra gånger upp och fyra gånger ner genom hällregnet. Varje cell i min kropp skriker att komma härifrån. Jag lämnar kastrullerna på spisen och säger bestämt: "Vi åker! Kom, Mira." Jag vänder mig till min syster och frågar: "Kan du flytta din bil så att jag kan lasta mina saker?"

Utan att säga ett ord slår hon på TV:n.

Rasande tar jag tag i våra saker och slänger in dem i bilen i det forsande regnet. Sedan återvänder jag för att hämta Mira. Hon sitter i mormors knä och läser sin favoritbok.

Åh, nu kan hon läsa "såna böcker!" Jag minns att jag tänkte när jag hämtade Mira.

Min mamma börjar skrika hysteriskt och försöker dra Mira ur famnen på mig. "Jag ringer Barnavårdsnämnden!" skriker hon och försöker slå mig i ansiktet.

Bestämt går jag ut, bärandes på Mira, för att aldrig mer höras igen.

Detta var den mest avgörande åtgärd jag någonsin vidtagit. Och först långt senare kommer det att visa sig att jag genom att göra det räddade mina barn från mycket trauma och misär.



Vid det här laget i min berättelse vill jag stanna upp ett ögonblick. En paus för eftertanke. För när jag skriver detta undrar jag: *Hur är det möjligt att jag själv inte förvandlades till ett monster som mina föräldrar och syster?*

Och du som läsare kanske tänker: *Ja, det kan hon skriva, som om hon är offret. Men hon måste vara minst lika dålig själv.*

Och det påståendet skulle vara sant om det inte vore för protokollen för sadistiska/sataniska rituella övergrepp: Jag var hjärntvättad.

Jag fick lära mig att allt är mitt fel. Att jag är skyldig till allt som händer mig. Att jag inte kan lita på mig själv. Att det bara är säkert att göra det jag blir tillsagd. Det finns tekniker för det, alla som jag kommer att berätta om senare. Inte från en bok, utan från mitt eget minne. Jag vill medvetet inte läsa några böcker om SRA eller se några intervjuer. Jag vill inte bli påverkad av andras berättelser. Det måste vara helt och hållet min egen historia. Att vara autentisk.

Nu har jag allt klart och tydligt. Jag kommer till slutsatser, ser samband, som tidigare var dolda för mig.

Utan att dyka alltför djupt ner i det vid denna tidpunkt av berättelsen kan jag konstatera att jag inte blev ett monster som mina föräldrar och syster. I första hand ligger det helt enkelt inte i mig att bli sådan. Jag är en högekänslig person (HSP) och mycket empatisk. Och bara på grund av allt jag har varit med om känner jag allt som händer runt omkring mig. Jag har en perfekt känsla för allas känslor. Jag drar helt enkelt inte alltid de rätta slutsatserna. På grund av min programmering tenderar jag att projicera andra människors humör på mig själv. Som ett resultat blir jag väldigt osäker och rädd. Men en förövare – någon som medvetet sårar en annan – det finns helt enkelt inte i mig. När jag skadar andra är det av desperation eller maktlöshet. Då är det mer ett rop på hjälp. Jag beskrev de situationerna i detalj i min förra bok.

Mina föräldrar och syster är sadister. Det vill säga att de njuter av att se en annan person lida. De tycker att ett sådant beteende är tillfredsställande och det ger dem kraft. Eftersom jag var den enda i familjen som inte hade de känslorna var jag ett lätt offer. Det betyder inte att jag som tonåring aldrig blev arg. Jag slog regelbundet igen dörrar och skrek. Jag ägnade mig åt den alternativa musikscenen, med punkarna och hårdrockarna. Jag stannade ute hela nätter i hopp om ingripande, vilket aldrig hände. Jag var inte och är fortfarande inget helgon. Jag har alltid letat och gör det fortfarande. Så låt oss gå tillbaka till historien.

6

Vårt dagliga liv börjar kretsa helt kring mina minnen. Nej bara minnen av sexuella övergrepp. Nej, bara de vardagliga situationerna, hur mina föräldrar interagerade med mig, de minnena kommer. Jag börjar ifrågasätta det. Hela mitt liv har jag tyckt att det är normalt som jag blev behandlad. Nu växer sakta en medvetenhet fram om att allt kan vara annorlunda än hur jag upplevde det.

Mitt tidigaste fina barndomsminne är från dagis. När jag fyllde fyra fick jag gå på en "Waldorfskola" med min syster. Jag gick i fröken Van der Dools klass. Jag kan fortfarande föreställa mig henne. Hon var söt och tog mig ibland i knät. Jag kände mig trygg och sög in värmen. Jag har fortfarande ett foto från den tiden. Där sitter jag strålande vid ett bord med ett stort pärlhalsband runt halsen.

Och så togs jag ut ur skolan över natten och fördes till ett vanligt dagis. Det var en stor händelse. Jag placerades i en stor barngrupp. Jag var rädd. Regelbundet skrek läraren och jag minns att jag ofta satt ensam i ett hörn och lekte.

Varför blev det som det blev? Min mamma har förklarat det för mig så här: "Din syster var tvungen att göra ett väv varje dag och hon hatade det. Läraren tvingade henna att väva minst en tråd varje dag. Din syster gjorde inte det, så vi tog ut henne från skolan. Den vanliga skolan är bättre för henne. Och självklart måste du också byta. Det fungerar inte att ha två barn på två olika skolor.

Min far tillade, "På Waldorfskolan" pratade de om älvor. Vilket nonsens! Du går till skolan för att lära dig, inte för att utveckla fantasier!"

Och det var slutet på det. Det spelade ingen roll att jag var missnöjd i den nya skolan. Det gjorde inget att jag var rädd för läraren. Detta var det, slutet på historien.

När jag pratar med Martin om det och känner efter vad det gjorde med mig, kommer jag plötsligt till en häpnadsväckande insikt. "Jag hördes och sågs på den där "Waldorfskolan". Jag kände mig trygg i atmosfären och med den läraren. Jag kanske sa något till läraren, eller så märkte läraren något om mig och berättade för mina föräldrar."

"Det kan mycket väl vara fallet", instämmer Martin. "Det här hände ungefär i samma ålder som du har minnen av att din pappa utnyttjade dig. Och det kan mycket väl vara så att läraren märkte det och blev misstänksam."

Martin fortsätter: "I en familj där sexuella övergrepp pågår ska barnet såklart inte berätta. Så fort dina föräldrar märkte att du blev starkare, så fort de märkte att du började känna dig trygg, kände de sig hotade. Inse att det låg i dina föräldrars intresse att du hela tiden måste känna dig otrygg och osäker!"

"Jaha, det gjorde mina föräldrar väldigt bra då!", svarar jag cyniskt. "På den andra skolan hade jag bara galna lärare. Jag kände mig aldrig säker där. De uppnådde sitt mål."

Detta berör mig djupt och jag börjar gråta okontrollerbart. Så mycket sorg dök upp för den där lilla flickan jag var, som kände sig trygg och säker för bara ett ögonblick, som sedan så oförskämt drogs ut ur det trygga utrymmet och dumpades i en kylig, orolig miljö. Från den ordnade, lugna, varma, kärleksfulla "Friskolan", till ett lärande institut fullt av skrikande, knuffande och tjtande barn. Rädd för lärarens höga röst.

"Efter att jag fick lämna "Friskolan" fick jag aldrig mer känslan av att någon brydde sig om mig och tröstade mig, lyckas jag få fram snyftande.

Martin knackar min hand några varv till och plötsligt är sorgen borta. Bara upplöst.

"Är det bearbetat nu, borta, löst?" frågar jag förundrat.

"Ja, det är så EFT fungerar", säger Martin lugnande. "Det här kommer aldrig tillbaka. Du har läkt ett djupt undanstoppat trauma."

7

Det är förvirrande. Jag är rädd. Rädd för att gräva djupare i mitt förflutna. Rädd för allt annat jag kommer att stöta på. Samtidigt är jag fast besluten att lämna mina trauman bakom mig och återfå krafterna. Jag är helt övertygad om att jag kommer att komma starkare ur det här. Jag ger denna process tre månader. Tre månader där jag kommer att förstå mitt förflutna till fullo och sedan måste det vara över. Det var väl inte så illa? Ja, min barndom var kärlekslös. Ja, min far provade något och lånade ut mig en gång. Ja, min mamma visste uppenbarligen om det och skyddade mig inte. Men denna terapi kändes för lätt.

Tja, om det är allt så är jag klar med det om tre månader, tror jag.

När jag är med Janet igen säger jag till henne: "Jag har aldrig upplevt systematiska övergrepp, tack och lov. Det är mycket värre. Med mig hände det lyckligtvis bara några gånger."

Janet är tyst ett ögonblick. Sedan tittar hon på mig och säger: "Jag är glad att du hanterar det. Jag är stolt över dig för hur du klarar dig. Tänk bara på att det kommer att ta mycket mer tid än tre månader! Du vill alltid skynda på. Du kommer inte att kunna det i det här fallet."

Men jag är bestämd. Tre månader och sedan måste livet fortsätta!

8

Idag är det min yngsta dotters födelsedag! Hon fyller tolv och jag sätter såklart upp girlanger kvällen innan. När jag hänger dem blir jag arg.

"Jag vill inte ha det här alls!" Jag får väldigt intensiva känslor inför födelsedagen. Det skrämmer mig. Jag tar mig samman och avslutar jobbet. Jag bestämmer mig för att hålla ett öga på mina känslor imorgon på festen.

För min dotter är festen en succé. Hon är så exalterad, är i centrum för festligheterna hela dagen, får fina presenter, tårta och en festlig stämning. Hon vill inte träffa sin pappa idag, så vi kommer att besöka honom separat nästa vecka.

Men jag gör ingenting rätt. Jag håller knappt ihop och efter presenterna kollapsar jag totalt. Jag känner den här känslan alltför väl. Normalt förnekar jag den känslan men nu att det har min uppmärksamhet, känns allt annorlunda än normalt. Jag drar mig tillbaka ett ögonblick och börjar direkt gråta okontrollerat. Jag är överväldigad av en fruktansvärd sorg och rädsla. Vad i hela friden pågår här?

"Det här kommer utan tvekan att ha något att göra med det förflutna", säger Janet tröstande. "Har du några minnen från barndomens födelsedagskalas?"

Jag funderar på det. "Nej. Inte för att jag minns. Jag minns bara tårta, girlanger och presenter. Inget annat."

"Det spelar ingen roll", säger Janet. "Då väntar vi bara på att det ska dyka upp. Nu ska du lägga det åt sidan så ska vi bara ha en trevlig fest, okej?"

Självklart håller jag med. Jag lappar på mig själv och känner mig som ett otroligt misslyckande, att jag kollapsar så här på mitt barns födelsedag. Skuld och skam, ovanpå rädsla och sorg. Av ren viljestyrka kämpar jag mig igenom dagen och försöker tvinga fram ett leende.

9

Återigen är jag med Martin på hans arbetsrum.

"Jag hade en dröm i natt där jag tvingades in i en grotta av min syster och ex. Den grottan höll på att kollapsa och de visste det. Ändå knuffade de in mig i den."

"Har du någon aning om vad det här betyder?" frågar Martin.

"Jag tror att kan öppna upp och möta alla mina trauman!" Säger jag med mer självförtroende än jag känner. "Jag lägger ner mitt gamla liv. Det känns bra. Jag känner att jag hittar min styrka igen. Jag är på rätt väg och jag vill avsluta det."

Jag har absolut ingen aning om hur löjligt detta måste låta i en terapeuts öron. Jag vill så desperat att det här ska göras, för att kunna lägga alla dessa dåliga känslor bakom och börja leva igen. Jag har ingen aning om hur bearbetning av trauma verkligen fungerar och hur lång tid det kan ta. Dessutom har jag ingen aning om vem jag egentligen är och hur jag någonsin kommer att återfå mina krafter.

Martin försöker göra klart för mig att först måste jag vara helt fristående från mina föräldrar. Han använder en metafor för detta, i hopp om att jag ska ta den.

"Du kan se det som att du är på en båt med dina föräldrar. På öppet hav kastade de dig överbord. Så småningom kastar de dig i en livboj som har ett långt rep som du oroligt klamrar dig fast vid. De kan lätt dra dig tillbaka in, men de gör det inte. De låter dig bara driva. Men om du bara tittade tillbaka skulle du se stranden. Kusten är inte ens så långt borta. Allt du behöver göra är att släppa bojen. Då kan du simma till stranden, där det utan tvekan kommer att finnas bra människor som kan och vill hjälpa dig."

Jag hör det, men jag kan inte ta in det. Jag känner en inre låsning, ett motstånd, en misstro. Den här linan är min enda livlina och jag kan bara inte släppa den.

Martin försöker igen. "Se dig själv i en bur. Du placeras där av dina föräldrar och din exman. Men dörren är öppen. Allt du behöver göra är att lämna buren och börja flyga för att hitta friheten. Du har aldrig flugit förut, men det betyder inte att du inte kan."

Det är sant vad Martin säger. Det är sant men det känns skrämmande. "men-vad-om" och "hur-kommer" skriker i mitt huvud. Detta avslöjar min kusligt skarpa; Jag vågar inte lita på mig själv. Jag vet inte vem jag är och vad jag vill.

"Nu kan jag se att jag alltid har varit beroende", erkänner jag. "Mitt ex skärmade helt av och kopplade bort mig från mina vänner. Han följde alltid med mig. Jag hade inget eget liv alls. Inte ens nu vågar jag stå upp för mig själv. Jag vet det så fort jag lämnade honom, mitt ex kontaktade genast alla våra vänner och lade upp en historia om mig. Jag kan inte ens ta modet att stå upp för det. Jag har ingen kvar."

Martin nickar förstående. "Allt har alltid bestämts för dig. Du gjordes medvetet osäker och beroende. Vid det här laget växte du aldrig upp. Du kan inte förväntas att du plötsligt ska kunna göra det nu, inte själv. Du får börja uppleva försiktigt. Du är tillåten att göra misstag och börja se att detta inte alls är dåligt."

Jag kan inte lösa det här. Vad får jag nu börja uppleva? Och hur ska jag växa upp? Allt går inte tillräckligt snabbt för mig. Jag vill se förbättring!

Väl hemma känner jag ett stort behov av att göra ett uttalande.

Jag säger till Janet och barnen: "Jag vill byta namn. Som en symbol för att jag drar en linje under det förflutna. Och inte bara det. För numerologi har jag fastnat med fem tior i mitt namn och födelsedatum. Tian representerar inre styrka och kungligt mod. Men det är en häftig energi och jag vill komma in i lugnare vatten."

Vi får ganska snabbt reda på att om jag tar "jag" ur mitt förnamn Cynthia så finns det ett mer kraftfullt namn kvar: Cyntha. Och det var så jag lämnade ytterligare 10 bakom mig.

Mina tankar går såklart mycket till min pappa och hans skola. Det förblir en märklig historia. Som barn tar man allt man säger för sanning. Det är nu upp till mig att tänka om allt och skilja sanning från lögn.

Mina föräldrar är båda från Utrecht, i centrala Nederländerna. Efter att ha gift sig flyttade de till Deventer, i östra landet, där de fick tre barn. Den äldsta dog efter femton minuter.

Det är en historia för sig. Han ignorerades bokstavligen till döds efter att han föddes, och det var inte förrän jag fyllde sjutton som jag fick veta att jag hade en avlidne bror. Min syster och jag föddes i snabb följd. Jag var ett "måste", som mamma kunde uttrycka det så taktlöst.

Historien säger att min far blev "ombedd" att bli rektor för en ny LOM-skola i Zoetermeer, som låg på andra sidan landet. På den tiden var han vanlig lärare på sin fars lågstadieskola.

Han tog jobbet och fick en tillfällig lägenhet i Zoetermeer. Efter ett år var mina föräldrar trötta på det och de krävde ett enfamiljshus. De kunde omedelbart få ett stort hyreshus i stadsdelen Meerzicht.

Hmm, konstigt, när man tänker på det. Varför bjuda in en lärare från andra sidan landet och ge honom ett prestigejobb och ett hus, undrar jag?

Det finns fler konstiga saker i det här fallet. Som rektor undervisade min far inga barn på sin nya skola. Men han testade alla barn själv! Vid anmälan och ytterligare flera gånger under läsåret. I sitt eget arbetsrum. Detta är anmärkningsvärt, eftersom skolan hade specialiserad personal som övervakade barnen individuellt. Så varför skulle skolchefen genomföra de pedagogiska proven?

Testade han barnet för deras svagheter för att se om de var lämpliga för övergrepp? Gjorde han detta på egen hand eller på uppdrag av styrelsen eller kommunen? Kan det vara så att min pappa blev utpressad?

Senare, när jag var fjorton år, befann sig min far plötsligt hemma. Även detta är en märklig historia. Mina föräldrar skulle inte säga något om det på länge, men när jag fortsatte att insistera var det här historien som min mamma berättade för mig:

"Din pappa hade bra koll på skolan som rektor. Han var en auktoritär rektor och det fungerade bra. Tills en ny generation lärare kom, som inte kunde hantera hans auktoritet. Allt måste avgöras demokratiskt. Din pappa kunde inte klara av det och han drabbades av tre TIA av stressen. Han utsågs sedan av styrelsen till en annan skola som lärare. Men efter att han ställde en elev mot väggen och strypte honom, sjukskrevs han på livstid, så flyttade han hem."

Vad hände där egentligen? Fick en av de nya lärarna nys om vad som egentligen pågick i min pappas rum? Skulle den ökända mörklägningsstrategin ha tillämpats här?

Faktum är att min pappa gick ner tiotals kilo i kroppsvikt under den tiden. Han hade gått från att vara en "viktig man" som rektor till en "oviktig" och blev olycklig. Till min systers och mitt elände tog han ut sin ilska över oss. Från en totalt ointresserad far blev han den auktoritära chefen för familjen. Allt kritiserades och kontrollerades. Från mängden äpplen och lakrits vi fick äta, till den obligatoriska koppen te efter skolan. Konstigt nog fanns det inget intresse för vår säkerhet och på lördagar kunde jag gärna vara ute till klockan fyra på natten. Så länge jag dök upp vid frukosten på söndagsmorgonen vid halv elva var det inga problem.

10

Det är snart ett år sedan minnena började. Genom bioresonans vet jag att jag blev sexuellt utnyttjad från fem till tretton års ålder. Vid det här laget vill jag förstås veta exakt vad som hände och hur ofta, men jag kan inte tvinga fram det. Min kropp dikterar takten och innehållet i min bearbetningsprocess. Jag känner mig ofta illamående, fruktansvärt trött, halsen är täppt och magen är svullen av oroligheter. Detta i sin tur ger mig ytterligare oro och jag försöker hålla fast vid det som fortfarande är säkert i mitt liv, särskilt Janet och barnen. Jag utvecklar en rädsla för att bli övergiven, som förmodligen alltid har funnits där, men som nu kommer ut extra våldsamt.

Oftast kan jag se vad jag inte har och inte vad som finns där. Jag känner mig snabbt otillräcklig eller bedrövad. Jag vet allt som kommer från min barndom, men jag projicerar det på nuet. Jag reagerar med passiv aggression på varje trigger.

Jag gör vad jag kan med helande resor och visualiseringar. Jag går så ofta som möjligt för att rensa huvudet och få insikt i vad som pågår. Jag går fortfarande till Martin ibland, men det verkar som att jag springer in i en vägg och fastnar. Vi behandlar triviala ämnen, som relationen till min syster eller min känsla av ensamhet, rädsla och maktlöshet. Men vi fortsätter att ringa in frågan.

"Du är inte redo, Cynthia," säger Martin. Han fortsätter envist att kalla mig Cynthia men jag säger ingenting. "Vi ska låtsas att vi skalar en lök. Ett lager i taget, så kommer vi till slut till ämnets kärna."

Allt är väldigt bra. Jag tror att jag klarar de här "triviala sakerna" själv och jag slutar helt och hållet med Martin. Jag är besviken. Jag kastar mig in i det arbete jag och Janet gör. Jag anordnar föreläsningar för henne över hela landet, där vi visar hennes dokumentär, *The Fall of the Cabal (Kabalens fall)*. Det är en stor framgång.

11

Det är 2020. Corona-bluffen sveper över världen som ett virus. Eftersom jag har följt Q-inläggen¹ noga och sedan Q-kartan² hela vägen igenom, har jag en ganska bra uppfattning om vad som verkligen händer med det här viruset. Förra året gjorde jag djupgående forskning om globala avfolkningsagendor, i FN:s Agenda 21 och den nya världsordningen. Som en strategi passar detta nya virus perfekt in i det.

När utvecklingen gick väl snabbt och nya regler hölls ut över medborgarna varje dag, beslutar Janet och jag att göra en dokumentär om det så snart som möjligt. Vi jobbar bokstavligen dag och natt. Vi upptäcker de stora skandalerna och vi kan förutsäga exakt hur regeringar kommer att spela ut denna "plandemi". Vid det här laget har vi till och med identifierat skaparna av digitala pass.

Det blir en serie om fyra delar som vi kommer att publicera på engelska och holländska. Med detta växer vår berömmelse enormt, både bland följare och motståndare. Janet, i synnerhet, får mycket uppmärksamhet. Det är hon som skriver och spelar in manuset och gör redigeringen. Jag gör främst research och ger visuellt stöd till dokumentärerna. Janet skapar regelbundet rubriker som "konspirationsteoretiker". Hon framställs alltmer som en fara för staten. Journalister ser henne som ett lätt byte och skriver de mest absurda historier om henne. Det visar sig vara en del av en större plan. För regeringen vill inte höra några meningsmotståndare. Absolut inte om det är väl underbyggt av vetenskaplig forskning och djupgående utredning. Regeringen vill förbereda befolkningen för vaccinationer och ett digitalt pass. Vi är de otäcka buggarna och det vet vi. Vi har regelbundet poliser vid dörren, förmodligen för att skydda Janet från "motståndare till hennes kontroversiella idéer". Det kommer att finnas dödshot.

Stämningen blir allt mer dystert. Utegångsförbud, en och en halv meters avstånd, samlingsförbud. Är det konstigt att vi ser likheten med upptakten till andra världskriget? Det är ett ämne som är förbjudet av regeringen och rättsväsendet.

¹ Q är en okänd enhet som lägger ut information om världens politiska konspirationer
² Q-kartan är ett diagram, utarbetat av Dylan Monroe, med alla möjliga kopplingar mellan de (icke valda) världsorganisationerna, hemliga sällskap och agendor. Utifrån denna karta kunde jag räkna ut avfolkningsagendan i ett dokument på över 200 sidor.

Vi jobbar sedan hårt hela sommaren med manuset till *Uppföljaren* till dokumentären *The Fall of the Cabal (Kabalens Fall)*. Alla ämnen kommer att behandlas. Den här gången kommer vi att exponera obskyra krafter bakom kulisserna och deras agendor fullständigt. Vi är fast beslutna att släppa en del av Uppföljaren varje vecka. Vi jobbar dag och natt igen. Det kommer inte att finnas plats för något annat.

Följande globalt växer: Vi får exponering, blir inbjudna till intervjuer och håller föreläsningar online.

När hösten närmar sig och oroligheterna och spänningen på lander bara ökar och pressen på oss blir mycket stark, bestämmer vi oss för att lämna landet.

"Snälla, låt oss söka solen," suckar jag. "Låt oss hitta en trygg och lugn plats att arbeta ostört på."

Janet håller med och vi packar våra saker.

Trots nedstängningar och utegångsförbud ger vi oss ut från Nederländerna och kör söderut. Mitt i natten anländer vi till södra Spanien. Temperaturen är härlig, men allt är stängt. Inget hotell är öppet, motorvägen är öde. Så småningom bestämmer vi oss för att köra till en storstad och där hittar vi ett hotell nära en flygplats.

Dagen efter har jag en sprickande huvudvärk men trots det måste vi ge oss ut på jakt efter ett boende.

"Vi ska bara gå till fastighetsmäklare och se vad som är gratis", är Janets idé. Jag mår bra med vad som helst. Jag är ganska ovetande och inte särskilt självsäker. Överallt på gatorna ser jag människor som bär ansiktsmasker. Terrängerna har röjts och det finns inget kvar av den sprudlande spanska personligheten. Folk går snabbt och med nedslagna ögon förbi oss. Den atmosfären oroar mig.

Fastighetsmäklaren bär lydigt sin ansiktsservett och låser dörren bakom oss då Janet påpekar att vi inte är följsamma.

"Jag kommer att ringa några personer åt dig och jag kommer att kontakta dig när jag har hittat en lämplig plats att bo på", säger han vänligt.

Vi lämnar lokalen i god anda. Vi hörde aldrig från honom igen. På internet hittar vi själva ett hus och ägaren möter upp direkt. Huset ligger dock på en bergssida och vår bil har inte kraft att åka uppför den leriga stigen som leder dit.

"Jag har en kompis som hyr ut en stuga vid havet", säger hon eftertänksamt.

Samma eftermiddag flyttar vi in i vår nya stuga som är inbyggd i bergssidan, liten på framsidan men sträcker sig långt bak. Tyvärr är det väldigt lyhört.

12

"Jag står inte ut med det här!" utbrister jag för femtonde gången. Jag är desperat. Stugan är så lyhört att du kan höra varje ljud från varje granne. Vi hör dem prata, flytta stolar och gå på toaletten. Det gör mig galen. "Jag behöver tystnad!"

Utan att veta vad som egentligen pågår, utan att inse att en vulkan håller på att byggas upp inom mig, bestämmer vi oss för att söka vidare efter en lugn plats. Vi hittar inget annat än samma hus där vi övervintrade förra året. Kanske en trevlig plats, men på toppen av ett berg. Och i Spanien gillar de inte att göra många svängar när de bygger sina vägar. Det gick bara rakt upp!

Med förra årets erfarenhet i åtanke ringer vi vaktmästaren för att hjälpa med vår trailer. På det här berget vill du inte få möta en bil eller behöva stanna av någon anledning. Med vrålade motor drar vår bil oss upp för den första delen av berget. Sedan blir det några böjar och saker förbättras. Vi kör på låg växel och till sist drar vi en lättnad när vi kommer fram till stugan. Här kan vi stanna till sommaren.

Så skönt att veta att vi kan bo här, i denna avskilda stuga, under de kommande månaderna! *Inget krångel, inget tryck utifrån, bara jobba* är min tanke.

Och det är just denna frid, att vara avskärmd från omvärldens galenskap, säkerheten, som gör att något rör sig i mig. Något vaknar i mig. Något som nu känns tryggt nog att komma ut.

Jag är bokstavligen en vandrande vulkan och utbrottet kan inte vänta mycket längre.

13

Jag är på min pappas arbetsrum. Det är dagen efter min födelsedag och jag har fortfarande på mig min vackra bruna klänning. Jag har fyllt åtta. Jag tittar på när min far lägger något på sitt skrivbord. Då går min pappa fram till mig. Hans ögon lyser och jag blir rädd och min mage krymper lite.

Plötsligt tar han tag i mig och kastar mig stenhårt med ryggen mot det låga skåpet. Jag känner en skarp smärta i ryggen, men min uppmärksamhet är hos min far. Hans ögon spottade eld.

"Tänkte du", tar han fram hotfullt och långsamt, "trodde du verkligen att jag inte skulle få reda på det?!"

Stelnad av skräck kan jag bara stirra in i de där djupt bruna glittrande ögonen, som stirrar på mig rasande. Han böjer sig över mig och jag ryser över hela kroppen.

Sedan tar han tag i mig i armen igen och kastar mig på golvet. Jag ligger på mage och är livrädd. Vad har jag gjort fel?!

"Trodde du att du kunde göra det? Så, har du fått din vilja igenom nu!"

Han rycker upp min klänning och börjar våldta mig bakifrån. Samtidigt tar han mig i halsen. Jag kvävs nästan! Med allt jag har i mig försöker jag säga "förlåt" men inte ett ljud kommer ut. Jag

försöker skrika, kämpa, men jag kan inte göra någonting. Min pappa är så tung. Han är så stor. Han håller mig fortfarande om halsen och drar upp mitt huvud som ett resultat. Jag försöker igen att säga "förlåt", att tigga, men det är ingen idé.

Jag är skräckslagen. Så rädd. Så mycket smärta.

Och då finns det ingenting.

14

Pandoras ask har öppnats. Minnet har äntligen dykt upp. Jag provar själv med topptryck, men det är värdelöst. Jag glider in i en slags depression. Jag är inte intresserad av eller känner mig glad över någonting.

Dags för Janet att ingripa. Hon ringer Martin. "Martin, du måste hjälpa till. Cyn har fått ett nytt minne. Hon vill göra det själv, men hon klarar inte det och hon behöver din hjälp."

Samma kväll är jag i telefon med Martin. Jag berättar hela historien och medan jag gör det faller flera bitar på plats. "Jag har regelbundet en skarp smärta på en plats mellan två revben på vänster sida av ryggen. Så det är från det tillfället!"

"Det kan det mycket väl vara", svarar Martin. "Det borde då försvinna när vi börjar knacka på det här traumat."

"Jag kommer också ihåg att jag behövde åka till sjukhus som åttaåring. Mina föräldrar sa till mig att en tonsill hade växt ut och måste tas bort. Men tänk om min pappa skadade min matstrupe?"

"Har du märkt något med din matstrupe? Stör den dig ibland?" frågar Martin.

"Jag har märkt sedan det här minnet att jag sväljer annorlunda än andra. När jag sväljer känner jag alltid ett extra "knäpp". Andra verkar inte ha det. För mig är det normalt, men det kanske är en skada."

Vi kommer att arbeta med minnet. Särskilt frasen "Så, har du fått din vilja nu?" när hans ilskna ögon stirrar in i mig.

"Du kanske försökte berätta för någon vad som pågick hemma?" föreslår Martin.

"Ja, det kan vara möjligt", säger jag. "Jag har bara inget minne av det. Jag har en faster som jag var förtjust i. Jag kanske sa något och sedan berättade hon för honom."

Vi analyserar minnet från alla vinklar.

"Det här var precis efter din födelsedag?" frågar Martin. "Då är det vettigt att du har så mycket problem med födelsedagar! Det är ett trauma kopplat till det!"

"Och nu förstår jag också varför jag är så rädd för konsekvenser. Att jag är rädd att jag har gjort något fel som jag inte vet om. Att jag är rädd att folk är arga på mig."

Ja, allt väldigt logiskt. Det finns bara en hel del arbete att göra. Martin har ingen erfarenhet av detta heller. På några känslor knackar jag

på mig själv medan Martin ger instruktioner, och det verkar öppna upp. Smärtan i ryggen har åtminstone inte kommit tillbaka. Vi bestämmer oss för att avvakta och hör av oss om jag vill fortsätta jobba med mina trauman med Martin.

15

Jag sitter ute på bänken och tittar på bergen och havet i fjärran. Janet kommer och sätter sig bredvid mig.

"Är du okej?" frågar hon mjukt.

"Nej, det känns som om jag inte orkar mer. Det är bara för mycket. Jag måste snart forska om något för dokumentären, som jag inte har kunnat lista ut på två dagar. Jag kan bara inte hantera det längre."

"Vet du vad?" säger hon, "Vi ska göra det tillsammans! Kom igen, vi går in och gör det tillsammans."

Det låter trevligt. Jag följer henne in och sätter mig i soffan. Jag öppnar min bärbara dator och gör mig i ordning.

"Snälla vänta, jag måste svara någon först", säger Janet när hon öppnar Telegram. Jag väntar och väntar. Janet verkar helt ha glömt vad hon hade lovat mig och pratar glatt.

"Jag sätter igång", föreslår jag och försöker hålla henne på tårna.

"Nej, bara håll käften! Jag är upptagen. Vänta bara!" är hennes svar. Jag suckar.

"Vad är problemet?" frågar Janet, nu med en irriterad ton i rösten.

Det här blir för mycket för mig. Plötsligt verkar något knäppa inom mig. "Jag bara sitter här och väntar! Du låter mig inte börja och du gör bara alla möjliga andra saker! Jag känner att jag blir behandlad som ett litet barn!"

"Kom igen nu!" är Janets svar.

Men jag agerar inte längre förnuftigt. Det känns som att jag trycks mot väggen. "Du lovade att hjälpa mig. Nu måste jag sitta här och vänta och hålla käften!" Jag är helt upprörd. Det är Janet också.

"Gå iväg!" ropar Janet. "Snälla gå!"

"Okej, jag är redan iväg!" Jag vrålar och går ut. Men vart ska jag ta vägen? Nu är det mörkt och vi är på toppen av ett berg så jag känner att jag inte kan gå någonstans.

Jag går in igen och tar demonstrativt tag i bilnycklarna och min väska. "Jag åker iväg då!"

"Bra!" är hennes arga svar.

"Och jag kommer inte tillbaka!" säger jag argt och desperat. Faktiskt, i mitt hjärta, skriker jag att hon ska stoppa mig och trösta mig. Men jag är alldeles för känslomässigt upprörd för att klämma ut något uppriktigt.

"Hejdå då!"

Det hjälper inte riktigt. Jag sätter mig i bilen, men startar inte bilen. Att köra nerför berget i detta tillstånd av att vara i mörkret är liktydigt med att begå självmord. Jag går ur bilen och sätter mig på verandan. Jag börjar gråta.

Efter en stund öppnar Janet dörren som hon hade låst under tiden.
"Kom in och låt oss prata."

Jag går in och slår mig ner längst bort i soffan.

Vi försöker prata ut om det, men jag kan inte fokusera.

"Du satt mig i ett hörn!" Jag gråter. "Du sätter munkavle på mig!"
Jag kan knappt få fram orden. "Och jag måste bara vänta på att du ska se mig igen!" Jag förvandlas till ett litet barn. Ett barn knuffades in i ett hörn, som blivit misshandlat och misshandlat. Ett barn som är totalt upprört och utan anledning, livrädd och kämpar för sitt liv.

Det här är för mycket för Janet. Det finns inget mer hon kan göra. Den Cynthia hon brukade känna har blivit helt utplånad av ett monster från det förflutna. Hon vet inget annat att göra än att verkligen skicka iväg mig.

Som om det var meningen så hittar jag genast nästa dag en lägenhet. Mitt i en vacker turiststad vid havet. Jag kan hyra denna i en vecka. Här kan jag varva ner och de andre blir av med mig ett tag. De kan också återhämta sig.

16

Jag kontakter Martin direkt. Vi kommer överens om att arbeta med mina trauman varje kväll. Jag börjar också göra ljudterapi varje dag och bestämmer mig för att skriva mycket. Jag vill verkligen bearbeta detta trauma ordentligt den här veckan.

"Jättebra", säger Martin. "Jag föreslår att vi börjar bearbeta ditt minne steg för steg. Du berättar för mig ditt minne och så fort du känner en känsla slutar du. Sedan trycker vi tills den känslan är borta och sedan upprepar vi den här processen. Är det en bra idé?"

Lysande. Och så satte vi igång. Mening för mening arbetar vi oss igenom minnet.

"Jag känner den där fläcken på ryggen igen", säger jag snart.

"Kan du beskriva hur det känns?" frågar Martin.

"Det börjar som en tjatande känsla. Sedan börjar det svida, som om det är en kniv i den."

"För mig låter det här väldigt symboliskt", säger Martin. "Det är som att bli förrådd av någon du borde kunna lita på, din far. Som om han har kastat en dolk i din rygg."

Jag vet inte. Jag går itu. Vi kan knacka på allt vi vill, det löser inte smärtan. Jag blir instruerad att fortsätta att upprepa och upprepa minnet under dagen, bara tills jag kan stanna med min uppmärksamhet hela vägen igenom.

"I det minnet vad är du mest rädd för?" frågar Martin nästa kväll.

Jag är tyst ett ögonblick. "Rädd för hans ögon", säger jag mjukt. "Hans ljusa, häftiga ögon, hänger precis ovanför mig och tittar på mig så genomträngande." Min kropp reagerar direkt med magkramper, svettningar och illamående av rädsla.

Resten av kvällen ägnar vi åt detta. Vi trycker mjukt, upprepar sedan minnet och trycker igen. Och igen och igen. Jag fortsätter att känna smärtan när jag minns ögonen, men det lättar lite för varje knackning.

"Vi slutar för ikväll", säger Martin efter mer än två timmars arbete. "Gå och gör något roligt imorgon. Slappna av. Gå och shoppa eller till stranden. Imorgon kväll fortsätter vi."

Jag går verkligen in till stan den dagen. Det finns många fina butiker och det gör mig glad att köpa fina saker till Janet och tjejerna. Vi går faktiskt aldrig och handlar, men jag klarar mig bra. En fin väska, ett bälte, några böcker. En fin hög med presenter dyker upp i vardagsrummet. Det gör mig väldigt glad. Jag gläds åt att ge de andra något. Jag har gjort det svårt för dem under de senaste åren.

Förutom att shoppa tycker jag om att gå på stranden. Jag badar regelbundet naken och eftersom jag gör det idag är det till förvirring för åskådarna, eftersom det är mitt i vintern. I möjligaste mån går jag ibland förbi de patrullerande polisbilarna, som stoppar alla utan ansiktsmask.

Kvällarna är underbart lugna, tack vare utegångsförbudet. Inga spanska skrik på gatorna, eller skottrar som tävlar runt. Spanien är under förtryllning av Corona och alla är rädda. När jag tilltalar folk om det löjliga ansiktsmask beteendet, märker jag att de är väldigt rädda. Inte för "viruset", utan för polisen. De tittar hela tiden oroligt runt och råder mig starkt att ta på mig en ansiktsmask.

"Polisen är väldigt stränga, särskilt Guardia Civil. Du vill inte bli tagen av dem. Så sätt på dig en ansiktsmask eller gå hem."

Wow. Regeringen och media förnekar jämförelsen av denna situation med början av andra världskriget. De vägrar att erkänna likheterna, människorna är ständigt rädda för polisen, rädda för att göra ett misstag, rädda för att bli gripna. Alltid rädslan för att bli fångad.

Det är som om jag kan se mina inre trauman spelas ut i omvärlden.

Jag har naturligtvis ingen önskan att bli arresterad. Jag är här för att hantera mina trauman, inte för att vara hjälten och hamn i trubbel. Så när jag ser polisen tar jag på mig en hemmagjord ansiktsmask. Tillverkad av underkläder. Gott om håll, så jag kan andas ordentligt och fri från alla gifter som finns i de blå ansiktsmaskerna.

17

Varje kväll jobbar jag och Martin. Efter min fars skrämmande ögon jobbar vi på min hjälpsamhet. Jag kunde inte stå emot min far. Jag kunde inte göra någonting. Återigen, jag känner rädsla och sorg när vi trycker, men även denna gång försvinner det inte riktigt. Det är som om jag flyr i tankarna under behandlingen.

"Det är ganska normalt", säger Martin. "Det har varit din räddning tidigare! Under den här våldtåkten stängdes ditt medvetande av. Det här var för stort för att klara av."

"Men hur kan vi behandla det då?"

Tyvänn har Martin inget riktigt svar på det. "Fortsätt bara att upprepa minnet tills du orkar", är hans förslag. Sedan gör han ett nytt försök. "Upprepa efter mig: Det är ett mirakel att jag överlevde!"

Jag kan inte. Kan inte få ut det. Jag är helt stum. "Det här är platsen där han försökte döda mig!" Jag lyckas knappt få fram det.

Vi börjar knacka på det, men sorgen bara förstärks. Insikten att min far nästan dödade mig är så överväldigande att jag inte kan hantera det. Martin föreslår att vi stoppar. "Släpp det ett tag. Vi väntar på att nya insikter ska dyka upp. Ta en paus. Vi ses imorgon!"

Där är jag. I soffan i min lilla lägenhet mitt i stan och stirrar framför mig. Det är tomt och tyst inombords. Någonstans i bakgrunden pratar min hjärna om hur jag inte ens är säker på om detta verkligen hände. Sedan gör den ett försök att övertyga mig om att jag håller på att bli galen och till sist försöker den något annat med känslor. Jag tar två sömntabletter och går och lägger mig.



Tystnaden och att vara ensam, genom att enbart fokusera på det förflutna, ger plats för andra minnen att dyka upp. Till exempel minns jag flera män som min far lånade ut mig till. En lärare från min grundskola, vår tandläkare och antagligen min husläkare. Jag har inget konkret minne av att jag blivit misshandlad av dem ännu, men de kommer hela tiden upp i mina barndomsminnen. Jag känner rädsla för dem och många saker stämmer inte.

Jag är ungefär elva år och måste gå till tandläkaren för att laga ett hål. Min mamma vill inte följa med mig. Hon är rädd för tandläkaren. Så jag går med min far. Jag ligger i stolen och tittar i taket. Det är ett mycket välbekant tak, av grova beige brädor med bjälkar emellan. Jag har stirrat på det här taket förut, men inte i det här rummet. Konstigt.

Min pappa och tandläkaren småpratar och skrattar. Till sist tar tandläkaren tag i borsten.

"Om det gör ont kan du höja fingret. Då slutar jag", säger han.

Jag nickar och sväljer lite till.

Då börjar borringen.

"Så, det hålet är djupare än jag trodde", säger tandläkaren.

Vid det här laget har jag legat med höjt finger ett tag. Det gör ont. En tår rullar nerför min kind. Min pappa skrattar.

"Titta - hon har fingret uppe hela tiden! Ha ha ha!"

Tillsammans skrattar de och tandläkaren borrar glatt vidare.

Väl hemma berättar min pappa skrattande hur jag låg där i den där stolen med fingret upphöjt hela tiden. Gråtande försvinner jag till mitt rum.

År senare, när jag har bytt ut mina amalgamfyllningar med komposit, blir min nya tandläkare förvånad över det här hålet. "Har det här borrats utan narkos?" frågar han.

Jag nickar.

"Det måste ha gjort ont! Det är ett väldigt djupt hål, nästan upp till nerven."

Därav min rädsla för tandläkaren. Så jag hade det inte på känn. Det var på riktigt. Både min tandläkare på den tiden och min far ignorerade mig inte bara, de tyckte om att såra mig.

Ren sadism.

I mitt minne såg jag en sigillring på min tandläkares finger. Och precis innan ringen försvann in i den blå operationshandsken såg jag att det var samma ring som min pappa bar. Mörkblå, rektangulär, utan tryck. Min 5:e klasslärare hade också en sådan ring.

18

"Inser du att det inte var meningen att du skulle dö alls?" frågar Martin.

"Va?" Jag svarar stumt. Vi knackar igen, igen för att minska skräcken, plågan och den direkta dödliga rädslan. "Jag förstår dig inte."

"Om din pappa hade velat döda dig så hade han verkligen gjort det! Han hade trots allt alla möjligheter att göra det. Så det faktum att du lever betyder att det aldrig var hans avsikt att döda dig. Han ville bara lära dig en lektion! Tydligen gjorde du något som var så hotfullt mot honom att den här lektionen skulle få dig att glömma att göra något liknande någonsin igen!"

Vad sägs om det? Visst, Martin har rätt, men för mig spelar det ingen roll. Jag har fastnat i alla dessa rädslor, resultatet av denna "lektion". "För min del kunde han ha fullgjort det!" slänger jag ur mig oväntat. Jag börjar gråta okontrollerat.

Martin startar en hel berättelse om meningen med livet, om reinkarnation och att leva genom alla upplevelser.

"Så jag var själv ett sådant monster i ett tidigare liv?" är min dystra slutsats. Jag säger till honom att jag är så överväldigad, så full till brädden av känslor, jag skulle hellre gå vidare imorgon. Jag kan inte göra något med det just nu. Tanken på att jag faktiskt hade föredragit att vara död har upprört mig rejält och jag vill ha tid att tänka över det.

Jag minns inte att jag någonsin varit deprimerad. En dödsönskan är också ny för mig. Men nu när jag låter det sjunka in inser jag att båda känslorna alltid har lurat djupt i bakgrunden. Jag hade aldrig

uppmärksammat dem, men på en betydande och djup nivå har jag verkligen alltid velat vara död.

Dagen efter tar jag en lång promenad. Jag kan komma direkt till den djupa sorgen. Någonstans inom mig bor en liten tjej som inte vill fortsätta med livet, som önskar att han faktiskt hade avslutat det. Den här lilla tjejen känner att hon inte får vara där alls. Att hon inte är efterlyst och helst ska vara osynlig. Ingen ska besväras av henne. Hon känner sorg och förtvivlan. Hon vet inte om hon är värd att leva eller inte.

Den där tjejen har blivit den hänsynslösa biten i mig, vilket ofta får mig att söka upp situationer som är farliga. Mycket ofta uppstår tanken, *Låt det hända, då blir jag av med den*. Jag ser mig själv krocka in i en bil, eller falla i en ravin eller bli dödad. För mig känns det aldrig som ett mirakel att jag överlevde, utan mer som en förlängning av eländet. Och varför ska jag vara glad för det?

19

Martin vill knacka på minnet en sista gång. Se om traumat verkligen har bearbetats ordentligt.

"Man får berätta historien igen från när man var åtta år", börjar Martin. "Vad känner du?"

"Jag märker att jag inte längre känner förtvivlan och hjälplöshet. Men sorg, säger jag. "Idag försökte jag rita hur jag kände mig som åttaåring. Jag ritade en liten flicka, som satt mitt i en svart cirkel. Från alla håll kom mörk energi mot henne. Det kändes väldigt hotfullt och förtryckande. "

Jag börjar natta minnet igen, den här gången från det ögonblick jag tittar upp på min far. "Jag tittar på min far och jag kan inte längre se någonting. Jag kan inte se hans hotfulla ögon längre", säger jag förvånat. "Han är där, men det ger mig inte längre någon enorm rädsla. Jag kan inte se hans intensivt mörka ögon längre!" Han är nu utanför min krets så att säga och där kan han antligen inte göra mig något.

"Jag står nu inför en stor kille och jag känner honom inte ens!" Jag säger. "Det är inte längre intressant vad han tycker om mig. Vilken förlorare!" Jag känner lättnad i magen och halsen.

Sedan berättar jag om den andra delen av traumat.

"Han tar tag i min arm och kastar mig med ansiktet ner mot golvet. Sedan sätter han sig ovanpå mig, drar ner mina shorts och våldtar mig, nästan stryper mig." Jag känner att det här kommer in riktigt hårt nu. Äntligen kan jag nå känslan. Det är mest sorg. "Det måste sluta!" är min överväldigande känsla. "Få det att sluta!" Det är bokstavligen en dödskamp. Så småningom varar det så länge att känslan övergår till *Snälla låt det ta slut. Jag vill dö*.

Det sistnämnda är en så hemsk känsla av uppgivenhet att det är lätt att blanda ihop det med depression. Så det har jag gjort de senaste månaderna. Men nu kommer jag fram till att jag kände en dödslängtan, född ur desperationen att den måste sluta och *jag orkar inte med det här längre, det är för tungt*.

Jag berättar upprepade gånger om den här delen av traumat, varefter vi trycker på den igen. Bilden blir allt tydligare och känslorna till en början intensivare. "Han drog upp mitt huvud och kramade min hals. Jag ville skrika, men ingenting kommer ut. Det här känns så intensivt maktlöst!" Vi trycker på det mer. "Jag försöker med allt jag har att säga till min pappa att jag aldrig kommer att göra det igen. Vad det än var. Jag vill erkänna allt, om bara det här skulle sluta." Mer avlyssning. "Jag vill att det ska sluta! Bara klämma på."

Det verkar fortsätta i det oändliga. Berättar historien, trycker igen. Försöker inte tänka att det här är sista natten ensam och att jag MÅSTE ta itu med detta nu. Går bara envist på och håller ut.

Jag är hundtrött. Utmattad. Och ändå fortsätter vi bara. Nu när jag äntligen kan komma åt alla dessa känslor kommer vi att avsluta det.

När jag berättar det för femtonde gången inser jag plötsligt att jag tänkte: *Det här är helt fel! Herregud, nu kommer det!*

"Jag måste ha blivit våldtagen många gånger förut, Martin!" Jag säger. "Jag visste vad jag skulle förvänta mig. Jag insåg vad som hände med mig

"Det är inte heller så troligt att alla våldtäkter har skett i skolan", menar Martin. "För då blev du säkert rädd när du gick i skolan med din pappa."

Jag säger det igen. Jag vet inte om jag är förlamad av den intensiva sessionen, men jag kan inte minnas några känslor. Det hade blivit mer av en berättelse än ett minne. Jag verkar också titta på scenen på avstånd nu.

"Är jag dissocierad igen nu? Jag känner ingenting längre och tittar på det på avstånd. Jag är inte säker."

Vi pratar om det ett tag och jag återfår mitt lugn. Vi bestämmer oss för att ändå gå tillbaka till minnet igen. Till min förvåning uppstår nu väldigt olika känslor.

"Jag får nu en känsla av att alla problem beror på mig. Jag känner mig skyldig för att göra något fel. Jag är arg på mig själv. Jag kunde inte säga någonting, jag kunde inte stoppa det och jag kunde inte dö heller!"

Nu är vi i hjärtat av mitt självförakt. Jag kunde inte ens dö. Vilken besvikelse. Min far hade all makt och till och med att dö tog han ifrån mig!



"Du vet, Martin," börjar jag plötsligt. "Jag älskade honom. Jag ville så mycket för att få det rätt och att han skulle älska mig." En intensiv sorg väller upp inom mig. Vi trycker på den tills sorgen förändras. "Sorgen känns väldigt annorlunda nu. Den är så pur. Utan kamp och utan motstånd. I frid. Ge upp. Jag är redo för döden." Det är väldigt tyst inom mig. Det pirrar i hela kroppen. Ändå finns det fortfarande mycket sorg i den tystnaden.

Martin får mig att knacka på oavbrutna rundor av sorg i fyra minuter. Allt jag behöver göra är att säga "min sorg". Medan jag knackar börjar jag gäspa. Sakta känner jag sorgen sjunka in tills den dröjer kvar

som en tung känsla i benen. Martin låter mig knacka på det också tills det är i mina fötter och sjunker bort därifrån

"Det känns som att jag vaknar upp ur en mycket djup dröm. Jag känner en trög trötthet och kampen är borta. Jag känner frid."

Jag berättar historien en sista gång. Till och med min förtvivlan är borta nu. Det är bara tyst där, som i en film.

"Det hände, men jag är nu mer i nuet och har inte längre förtvivlan. Allt förblir lugnt. Det känns lite som att berätta om en mardröm jag hade förra månaden. Det finns inga fler känslor, men det är ändå inte trevligt att berätta om att bli våldtagen och strypt av sin egen pappa."

20

Under tiden har jag kommit hem. Efter allt som hade hänt mig nu var det Janet's tur att bearbeta hennes problem som rörde upp. Därefter drar detta mig in i min "rädsla för konsekvenserna" till känslan av att "vara oönskad" och även till frågor som "rätten att existera och ockupera mitt utrymme".

Under veckan jag var borta var Janet arg på mig. Hon förstod inte hur hårt jag hade jobbat, bara att jag hade lämnat. Så hon fick vila en vecka.

När jag kom hem gav jag dem alla mina presenter, vilket övertygade Janet ännu mer om att jag hade varit på semester.

Hon blev väldigt arg och kunde inte öppna sig för mig alls. Hon var arg på barnen att de kunde förlåta mig. Hon ville inte prata eller träffa mig på flera veckor.

Senare upptäckte vi att hon triggades i sina egna barndomsproblem. Hon trodde inte på mig på grund av sitt förflutna. Hon blev väldigt förvånad (efter ca 6 veckor) över att höra vad jag faktiskt hade gjort och hur jag verkligen hade förändrats.



Jag tar en inre resa och direkt dras jag till magen. Där träffar jag lilla åttaåriga Cynthia igen. Hon anger att hon uppenbarligen inte har något värde för sin far. Att hon måste se till att hon har värde för andra för att överleva. Och annars måste hon göra sig osynlig.

Jag känner så mycket kärlek och tillgivenhet för denna lilla flicka.

Samtidigt som jag håller om henne och ger henne den trygghet hon har önsknings om så får jag en speciell insikt.

Jag behöver inte existensrätten! Jag existerar!

Ingen har någonsin kunnat förstöra det, inklusive min far!

Min kärna, min existens. Det är bara jag som kan nå det, ingen annan.

Det är den jag verkligen är, jag behöver ingen rätt eller tillstånd eller mervärde för detta. Jag behöver inte vara till nytta för någon annan, helt enkelt för att jag redan finns!

Och när jag inser detta får jag gåshud i hela kroppen. Och i detta vackra ögonblick känner jag all rädsla falla bort från mig.



Jag är sju år gammal. Jag sitter på en stol i ett rum jag inte känner till. Det är ett tomt rum, utan fönster. Jag är ensam.

I den långa väntan känner jag att jag behöver gå på toaletten. När min pappa kommer in en stund försöker jag berätta för honom, men jag får inte chansen.

"Du måste bara vänta och vara tyst!" säger min pappa bestämt och han går igen. Han stänger dörren efter sig.

Jag sitter stelt på min lilla stol, känner mig fruktansvärt olycklig, rädd och kniper. Men eftersom det inte är tillåtet blir jag sittande med rumpen stängd.

"Låt det här vara över snart", tänker jag. "Vad som än kommer att hända, låt det hända snart. Då blir jag av med det."

Eftersom jag hade en så bra inre resa igår och kände mig så mäktig som ett resultat, tänker jag ta en resa direkt på detta minne också. I healingen låter jag mitt inre barn röra sig. Hon går till ett hörn av rummet och gör bara sitt behov på golvet. Jag hade med eftertryck kontroll över min kropp. "Ingen har rätt att neka mig mina kroppsliga behov", säger jag tydligt. "Då får vi konsekvenserna. De kommer ändå. Detta kommer att lära min far att ta hand om mig också. Jag behöver bara göra det som är nödvändigt för mig!".

Det känns kraftfullt. Men ärligt talat är jag lite glad att jag inte behöver göra det nu som sjuåring. Det är lätt att prata i efterhand.

21

Sammanlagningen av minnen är en speciell process. Ibland är det en dröm som får mig att vakna och plötsligt inse att jag kommer ihåg saker plötsligt. Ett annat sätt är att jag triggas av starka känslor. När jag

sedan börjar leta var den reaktionen kommer ifrån kan ett minne dyka upp bara sådär.

Tydligt som om det alltid har funnits där.

Det är inte så att mina minnen kommer upp i kronologisk ordning. Den korsar tid och ämnen. Som ett resultat är det ibland svårt att se helheten.

"Kommer du ihåg när du sa att du inte hade en så fin barndom?" säger Janet en kväll. "Men att du var glad att du åtminstone inte hade blivit misshandlad? Se nu hur det har förändrats."

"Det stämmer", svarar jag. "Och jag är glad att det stannade vid det här. Lyckligtvis var det inte satanisk eller sadistisk rituell övergrepp. Då hade jag haft det mycket sämre. Nu kan jag bearbeta det här och bara fortsätta med mitt liv."



"Jag tycker att det är dags att lägga ut min berättelse i världen!" säger jag till Janet.

"Verkligen?" frågar Janet oroligt. "Tror du att du är redo för det ännu?"

"Ja, jag tror att det är viktigt för min egen bearbetning och det är bra att folk börjar säga ifrån. Om jag gör det kan andra känna sig stöttade av det och också säga ifrån. Det här kan inte hållas i skymundan längre!"

Janet och jag sätter oss ner för att göra videon och min berättelse rullar ut lätt. Du kan se av reaktionerna under den här videon, det här är ett bra tillfälle att komma ut med det. Många människor blir berörda av min historia och börjar berätta sin egen. Andra börjar tvivla på sin egen barndom och går spontant in i sin egen copingprocess.

Det är tydligt för både Janet och mig att vi med våra dokumentärer kommer att arbeta mot det elände som barn upplever. Barnhandel, sexindustrin och även Satanisk Ritual Missbruk. Det är så strukturellt inbäddat i vårt samhälle och samtidigt är det ett sådant tabu. Det måste stoppas. *I slutändan gör vi det alla för barnen*, är vår slogan efter Q och Trump.

22

"Som barn hade jag verkligen en glad grundinställning. Men jag kunde aldrig visa mitt riktiga jag." Jag börjar gråta när jag berättar för Janet. Hon stöttar mig villkorslöst i denna process, ger mig utrymme att bearbeta allt i min egen takt och ger mig alltid ett lyssnande öra och en axel att gråta emot när jag har det kämpigt.

Jag känner mycket sorg, den här gången inte från delar av barndomen, utan från den vuxna som ser tillbaka på sig själv.

"Jag var bara fem år gammal när det här började. Det är bara inget som jag inser hur illa det är. Jag har alltid levt i överlevnadsläge. Jag var alltid tvungen att vara pigg, även i sömnen. Jag är dödstrött på det.

Var alltid uppmärksam på hur andra mår. Alltid på min vakt. Jag har aldrig riktigt gjort medvetna val i mitt liv. Jag hade inget att leva för."

Jag står som ett litet barn och stirrar mycket glatt på en rund fiskskål full med guppy och guldfiskar. "Sishies!" säger jag och pekar på dem. Varje dag står jag där igen. De gör mig lycklig!

En dag har fiskskålen försvunnit. Min mamma säger: "De stora fiskarna har ätit de små." Och min far tillägger lättsamt: "Och resten spolade jag ner i toaletten!"

...

När jag är lite äldre har vi två marsvin. En till min syster och en till mig. Min har mörkbruna fläckar på en vit kropp och vackra tunna upprättstående öron. Underbart att se honom springa runt i rummet på de där små benen. Jag måste vara väldigt snabb annars gömmer han sig under soffan och jag kommer inte att kunna nå honom. Varje dag när jag vaknar springer jag glatt ner och tittar i deras bur. Sedan fyller jag på vatten och mat och tar mitt marsvin i famnen. Idag ligger det sex mörka, små bollar mot min systers marsvin. Jag pekar ut dem för min mamma.

"Jösses, de har små!" utbrister hon förskräckt! "Jag trodde att de båda var kvinnor!"

Min syster och jag älskar det! Vi låter dem ligga hos sin mamma, men vi håller koll så mycket som möjligt.

Efter cirka tre dagar kommer jag ner förväntansfull igen och tittar förstås på marsvinen först. Men var är de små? Gråtande springer jag till mina föräldrars sovrum.

"De små är borta!" jag snyftar.

"Ja, jag spolade ner dem i toaletten!" säger min pappa med ett flin. "Vad ska vi göra med dem? Lille blir också stor."

En tid senare ligger min systers marsvin död i buren. Bara min är kvar.

"Det är ett smutsigt djur!" säger min mamma. "Han bajsar överallt, på mattan och på dina kläder. Usch!"

Några dagar senare är buren tom. Jag frågade aldrig vad som hände med mitt marsvin.

...

Ytterligare några år senare har vi två parakiter, Pietje och Pintje. Pietje är min systers och Pintje är min. Vackra gula och blå fjäderfåglar! De får inte lämna sin bur och att byta den är ett riktigt jobb. Jag lät dem fly in i huset en gång, till min mammas ilska.

En dag kommer jag hem från skolan. Buren är utomhus. Konstigt. "Mamma, buren är tom! Vad hände?" utbrister jag.

"De rymde när jag skulle byta bur", säger min mamma.

Men min mamma bytte aldrig bur. Och buren ställdes aldrig utomhus heller.

...

Vi har en söt liten hund. Cheetah är hennes namn. Hon tillhör min syster, som hon fick när hon bröt armen för andra gången. Men efter ett tag tar det roliga slut för min syster och jag tar över. Varje morgon släpper jag ut henne och på eftermiddagen går vi en långpromenad i parken. Vilket roligt och lekfullt djur detta är!

Efter några år blir hon sjuk. Cancer. Det är hårt för henne och jag hjälper henne med allt. Tar ut henne försiktigt, ser till att hon äter bra och hon får faktiskt sova i mitt rum så att jag kan släppa ut henne på natten om det behövs.

Sen kommer sommaren och vi åker på semester.

"Vi ska avliva Cheetah", säger min mamma.

"Men varför?" frågar jag. "Titta så glad hon fortfarande är! Och jag tar hand om henne!"

"Nej, i Spanien kommer hon att vara en börda för oss!"

Och när jag inte är övertygad, tillägger hon, "I Spanien dödar de hundar genom att slå ut hjärnan med en hammare, visste du det?"

Jag ger upp. Vi tar Cheetah till veterinären. Glad sätter hon sig i mitt knä och slickar mig i ansiktet. Jag är väldigt ledsen men säger inte hej då till henne. "Låt det ske snabbt", tänker jag, "så är vi klara med det."

Efteråt får min syster Cheetahs koppel. Det var trots allt hennes vovve. Jag är kvar med ingenting.

Janet hör alla mina berättelser. Hon suckar med, gråter med, håller om mig. Vad kan hon göra? Dessa tre år är väldigt svåra för henne och barnen också. De lider med mig, lider också när jag återigen har fastnat i en svår fråga. Och ändå fortsätter de att se mig för den jag är och fortsätter att stödja mig villkorslöst. I denna energi kan jag känna mig trygg. Så det är just i denna energi som alla minnen kommer upp. Återigen känns det orättvist. Varför måste just dessa människor lida? De enda människorna som verkligen brydde sig om mig. När ska det äntligen bli skönt, avslappnat och lugnt igen? Vi får hålla på ett tag.

23

Sedan några dagar tillbaka har jag varit rastlös. Jag sover knappt på nätterna. Under dagen är mitt sinne upptaget med listor och sysslor. Jag tappar bort mig själv. Jag börjar bli utmattad. Den kvällen dyker mycket sorg upp. Jag försöker bara jobba, men mina känslor känner alla i rummet av. Jag kan inte längre hålla det för mig själv. Janet känner av det och uppmanar mig att prata om det. Det lindrar redan. När hon ger mig en healing kan hon känna vad som pågår inom mig. Hon känner det så starkt att det gör henne illamående och nästan får henne att spy.

"Här, ta en öl till. Det gör att känslorna mjuknar", säger hon kärleksfullt och vi jobbar tyst på det tillsammans. Det är redan långt in på natten när vi stannar. Väl i sängen kommer väggarna mot mig. Från mycket djup, från varje cell i min kropp, kommer rädslan fram som fångade mig helt. Allt jag kan göra är att gå upp ur sängen och be om hjälp.

"Ta en sömntablett, det kommer åtminstone få dig att slappna av", är Janet's råd. Jag tar en dubbel och ångesten trycks verkligen mer i bakgrunden. Men sömnen kommer inte. På morgonen tar jag ett piller till och nu nickar jag av och till.

Otroligt hur stark rädslan är. Det får mig att bara stå upp trots alkohol och droger. Det påminner mig om förra året i Portugal.

På den tiden var vi ganska överarbetade och bestämde oss för att återhämta oss och ha kul för en natt. Vi började på ett par trevliga pubar och åt sedan en härlig middag på en fullpackad restaurang. Jag dricker normalt inte mycket och efter några "Corona"-öl (man måste få Corona från någonstans), en flaska vin och två cocktails var jag full. Vi hade dem drinkarna i en öde cocktailbar, där en ensam musiker sjöng ut från lungorna.

"Kom, låt oss ta en drink till där", föreslog Janet. "Den mannen försöker så hårt och det finns ingen publik. Det är tråkigt. Vi ska göra det till en rolig kväll för honom!"

Så det gjorde vi! Vi sjöng med, uppmuntrade honom och klappade högt. Den enda andra kunden satt i baren och tittade på oss. Efter den andra cocktailen hade musikern gjort klart. Janet kände sig väldigt

berusad, medan i synnerhet hon normalt tål alkohol mycket bra. Väl ute föll hon nästan ihop!

Jag var genast helt klar och släpade henne till bilen och tog henne hem. Den stackaren hade tappat huvudet helt.

Dagen efter insåg vi att vi hade blivit drogade och kom iväg väldigt bra! Det tog dagar för de värsta symptomen att försvinna och veckor för total återhämtning. Vi skulle inte ut för tillfället!

Men för mig var det ett mysterium hur det var möjligt att jag med all den alkohol och droger plötsligt kunde bli så klar och ta oss hem säkert.



På eftermiddagen vaknar jag med en bultande huvudvärk. Till slut ger jag upp mitt motstånd. Detta är ögonblicket då ett minne kan dyka upp.

Jag är tio år och ligger i sängen. Det är sent, men jag är fortfarande vaken. Mina föräldrar har också gått och lagt sig. Våra rum är åtskilda av en tunn garderobsvägg och jag kan höra dem viska. Jag slumrar lite och är inte på min vakt. Plötsligt är min pappa i mitt sovrum. Jag är överraskad. Han står i dörröppningen med det där sataniska flinet på läpparna.

Sedan kommer han till mig och tar tag i mig. Jag minns inget annat.

"Jag var så livrädd det ögonblicket, Martin, att jag då bestämde mig för att jag aldrig mer skulle vara så oförberedd på någonting. Min antenn gick på larm och min mage reglerade larmknappen. Jag styr allt, kände allt och var alltid pigg. De kommer aldrig mer att kunna närma sig oväntat."

Nackdelen, hur som helst, är att jag från och med då aldrig sover gott och aldrig slappnar av helt.

"Om jag ligger på soffan en stund med en bok blir jag rastlös på nolltid och jag måste tvinga mig själv att göra något igen. Jag hatar den där lata, tröga känslan. Jag kan inte tillåta det."

"När folk viskar ringer alla mina varningsklockor. Jag känner mig då väldigt otrygg och behöver veta vad det handlar om. Vid sådana tillfällen behöver jag lugnande."

Vi börjar peka på rädslan för ögonblicket min far stod i dörröppningen. Och som ofta händer släpps insikter och händelser faller på plats.

Min mamma måste ha vetat allt! Och hon tillät det till och med.

"Jag kan minnas att jag i min tidiga barndom ofta fick en bild precis innan jag somnade", säger jag till Martin. "En bild av en tunnel av ljus omgiven av mörker. På avstånd närmade sig två män. Båda klädda i svart med bowlinghattar på. Den ena lång och smal, den andra liten och fet.

"När jag såg dem närma sig fick jag en konstig gummismak i munnen. Sedan svullnade jag, enligt min åsikt, enormt. Jag blev en slags uppblåst docka. Jag flöt sedan ovanför huset och var så stor att bara min

nagel skulle passa in i huset. Jag minns att jag blev så förvånad över det varje gång."

Martin har svårt att tolka innebörden av detta.

"Senare i livet", fortsätter jag, "blev jag rädd för de där två männen. Om jag blundade kunde jag redan se dem komma för att möta mig. Jag kämpade mot det och höll ögonen öppna så länge som möjligt. Men så småningom kom smaken och jag blev stor igen."

Vi pekar ytterligare en runda på upplevelsen av väntrummet och mina tarmar. Det är också ett nytt ämne för Martin, han hade ingen erfarenhet av något liknande. Det är uppenbart att han inte kan placera mina minnen. Först senare inser vi att det skulle kunna kopplas till en estetik och droger, med systematisk missbruk och mind kontroll. Just nu börjar vi bara avslöja alla dessa upptäckter.

24

Jag känner hur jag glider iväg igen. Den här gången vill jag undvika att gå så djupt som jag gjorde med förra minnet, så jag drar mig tillbaka och börjar känna. Jag märker att känslorna fortfarande är djupa. I synnerhet finns det en känsla av att vara "inte glad", att vara "trött" och vara så intensivt trött.

Jag kan redan ana vad det är den här gången. Jag hade tydligen inget värde för mina föräldrar efter grundskolan. Allt i mitt liv förändrades när jag gick i gymnasiet.

Från och med då vände min mamma sig helt bort från mig, på alla områden. "Du går på gymnasiet nu så jag kan inte hjälpa dig längre. Jag är lågstadielärare och när du går på gymnasiet är du vuxen!"

Konkret innebar detta att jag inte fick någon hjälp med skolfrågor på något sätt, att jag var tvungen att hitta bisyssla och fick pengar till kläder. Ingenting gjordes längre tillsammans.

Det innebar också slutet på all fysisk tillgivenhet: inga fler kramar, kyssar eller smekningar. När jag gick och la mig sa jag godnatt i dörröppningen och fick ett "hej då" i gengäld.

Mycket tydligt fick jag en känsla av att jag var tolererad, tills jag skulle fylla arton och flytta hemifrån. Jag hade tak över huvudet, eget rum och fick mat och utbildning. Inte den utbildning jag ville ha, utan en 'gedigen' utbildning som jag kunde tjäna pengar på.

Om jag bad om något eller behövde något var jag irriterande. Det uttrycktes genom att sucka eller så ignorerades det helt. Det togs för givet att jag fick bra betyg i skolan.

"Det är väldigt enkelt", sa min pappa under mitt första år på gymnasiet. "Om du har ett underkänt märke på ditt anmälningsskort så går du på MAVO (Generalutbildning) och får senare jobb som kassörska som mest. Jag kollar dig inte alls eller hjälper dig med läxor. Jag ser det från ditt rapporteringskort."

Jag var helt ensam. Och jag visste inte bättre än att det här var normalt. Jag gjorde det bästa av allt och försökte hårt i skolan. Vid varje

prov var jag rädd för att misslyckas. Jag kunde nästan alla mina läroböcker utantill.

När jag reflekterar över den här tidsperioden dyker det upp fler och fler exempel, som jag nu vet inte är normala. Jag var bara ett barn! Ett barn som fortfarande desperat behövde sina föräldrars godkännande och kärlek.

Samtidigt som jag låter minnena komma upp tyst känner jag spänningen byggas upp i min kropp. Jag behåller medvetet min uppmärksamhet med denna spänning. Alla mina muskler värker. Jag känner att jag precis har klättrat på ett berg. Jag börjar knacka mig själv på sidan av handen, den första akupunkturpunkten, och tillsammans med ett gott rop löser spänningen sig ganska bra.

Den natten vaknar jag med en enorm känsla av ilska och hat. Jag börjar en helande resa och jag visas två portar. Intuitivt vet jag att en av dörrarna är porten till helvetet. Jag tar tag i min mamma och kastar henne i helvetet! Det känns bra! Jag kastar min ilska och hat mot henne, in i helvetets portar, och jag somnar mirakulöst om igen efteråt.

25

Är detta helvetet?

Vad skulle helvetet behövas för om du måste gå igenom allt detta elände här?

Varför måste jag gå igenom det här igen?

När ska jag äntligen få lite lugn? När ska jag få vara lycklig?

Det känns inte rättvist. Det är så svårt.

Varför måste ett barn gå igenom hemska saker som detta bara för att gå igenom det igen som vuxen för bearbetning? Fysiskt nu är det bara en bråkdel av smärtan det måste ha varit tidigare, men känslomässigt är det som att allt händer nu. Och återigen har jag absolut ingen kontroll över det. Allt kommer upp, jag måste gå igenom det, sedan följer läkning och om jag har tur en kort stund av lugn. Bara för att falla in i nästa nummer igen.

Det gör mig så förtvivlad och ledsen.

26

Vi är ungefär halvvägs in i 2021 nu. Minnen kommer och går. Liten, större, tillägg till de jag redan känner till.

Med de stora och tunga minnena tar det ibland en månad eller mer innan jag riktigt kan bearbeta det som dyker upp. Det finns inte mycket jag kan göra förutom att vänta. Jag kämpar med minnen, knackar på dem, skriver ner dem, gråter, pratar och känner att jag bearbetar det. Och ändå, på något sätt, fortsätter jag att glida ner till en nivå där jag inte kan låta bli att släppa allt motstånd och helt dyka ner i känslorna. Det förblir en kamp varje gång att helt kunna tillåta dessa rörelser att vara där i sin totala vikt. Det är som att bli översvämmad av en tsunami. Varje gång gör jag motstånd och låter bara bit för bit komma upp till ytan. Men i slutet av månaden, när jag är utmattad, ger jag upp kampen och tsunamin eller utbrottet kommer hur som helst. Jag fortsätter känna motstånd mot det. Jag tror att jag är rädd för grymheten i det och föredrar att stanna kvar på ytan.

Jag har sysslat med självhat i en månad nu. Jag är fjorton år och känner mig inte trygg. Jag kan inte rikta dessa hatkänslor mot mina föräldrar, där de hör hemma. Det är alldeles för farligt. Så jag riktar dem mot mig själv.

Hela mitt liv är ett helvete. Hemma, i skolan, på mitt påtvingade bisyssla på en trädgårdsanläggning. Överallt får de mig att känna att jag inte hör hemma, att jag inte är önskvärd. Att jag bara tolereras. Jag har en stor familj på både pappas och mammas sida. Jag hör inte hemma där heller. Folk ser mig inte alls och jag hatar dem!!! Allihopa!

JAG ÄR den fula ankungen som hamnat i fel bo. Att inte veta men hoppas att jag en dag kommer att växa till en vacker svan. Storhet!

27

Det är en stor man som ligger ovanpå mig. En mycket stor, bred man, med hår på ryggen. Jag vet detta eftersom jag måste hålla fast vid hans axlar. Jag försvinner helt under honom.

Det gör ont. Det passar inte. Han måste trycka hårt tre gånger för att komma in. Sedan går det oväntat snabbt.

Jag känner avsky.

...

Det är en fest. Jag hör min pappa och mamma prata med varandra. De pratar om mannen med håret på ryggen. Men de kallar honom vid ett annat namn än vad jag känner honom som.

"Varför använder han ett annat namn nu, pappa?" frågar jag.

"Han gillar det", är det korta svaret.

Efter dessa minnen känner jag en skarp stickande smärta mellan slidan och anus. Det känns som att jag blivit lurat där ute. Det blöder också lite. Ovanligt hur min kropp upplever alla minnen med mig i nuet.



Jag är på en konstig plats. Det ser ut som något slags universitet. Människor med kläder. Man skiljer på de 'höga' lärarna och eleverna och de 'låga'. De låga eleverna, som jag är en av, blir ständigt förnedrade, straffade. Det är alltid stress. De hade ett speciellt namn för oss. Jag har glömt bort det.

...

Vi sitter på en restaurang. Vid ett runt bord framför oss sitter en man. Flintskaillig, runt trettio, med sex barn. Den minsta kan bara sitta upp. Detta barn placeras i en barnstol vid vårt bord. Den har fortfarande problem med att hålla upp huvudet och huvudet faller hela tiden på barnstolens runda bord.

'Mamman' går ofta förbi. Hon får hela tiden en aggressiv, föraktfull smäll på rumpan från 'pappan'. Ingen i restaurangen verkar lägga märke till det. Bara barnen ser det och är livrädda. Det är jag också. Mannen känns väldigt skrämmande för mig. Han fortsätter att titta på barnen ett efter ett argt och hotfullt. Jag vill säga att det här inte är bra, men jag kan inte få ut ett ord.

...

Jag och mina föräldrar går in i ett hem. Vardagsrummet är mycket trångt. Folk går runt och minglar och pratar. Det ser ut som en fest. Det finns en viss spänning i luften. Jag känner varken huset eller människorna.

Ibland fångar jag bitar av konversation. Alla pratar tydligen om människorna som bor här men inte är närvarande än.

"Jag tror inte ens att de gillar honom alls."

"Han är inte ens deras."

Då är det ett högt skott!

Jag är förvånad.

Alla rusar upphetsade till dörren som leder till trappan. Vi går upp på övervåningen.

Dörren öppnas och alla män ger mannen i dörröppningen en hård tungkyss.

De är exalterade. Höga röster. Grova skratt.

Kylskåpet är öppet. Bland massor av mat ligger en död bebis. Den har ett kulhål i huvudet. Stolt visas den för alla.

Jag följer strömmen av barn till ett sidorum. Jag är väldigt kall.

I det rummet skakar en liten pojke över hela kroppen. Han är livrädd.

Jag bara tittar på honom. Precis som de andra barnen.

Ingen säger någonting. Vi vet alla vad som har hänt. Och även vad som kommer att hända härnäst.

28

Jag står i ett mörkt rum. Jag är nio år gammal. Jag har på mig en vacker klänning. Det ser ut som en bröllopsklänning.

Tom är också där. Han står snett mittemot mig, mot väggen, tillsammans med två andra pojkar från min klass. Tom är min käraste vän, ända sedan dagis. Jag ska gifta mig med honom senare. Vi är alltid tillsammans. Men nu står han mitt emot mig. Han ser rädd ut.

Jag ser mig omkring. Det är många män närvarande. Min pappa är en av dem. De bär vita eller grå klänningar. De står i en cirkel. Mitt i cirkeln står ett tungt bord. Det händer alla möjliga saker. Männen står och "nynnlar". Det verkar ta timmar. Jag tittar på Tom. Jag vill vara med honom.

Då kommer min pappa fram och tar mig i armen. Han knuffar mig framåt tills jag står bredvid en stor man. Det händer saker som jag inte förstår. Jag fortsätter bara titta på Tom. Då lyfts jag upp. Mannen gick till bordet och lade sig. Jag sätts ovanpå mannen. "Å nej!" Jag anar vad som kommer att hända. Men jag har inget val.

När jag gör det som förväntas av mig är mina ögon fästa på Toms. Hans ögon är allt jag ser. Han gråter. Jag gråter. Jag känner att jag sviker honom. Att jag överger honom nu. VI skulle gifta oss!

Jag märker ingenting, ser ingenting, bara Toms ögon. Hans chockade blick. Sveket. Jag märker ingenting annat än Toms ögon.

Sedan lyfts jag av mannen. Alla verkar lättade. Det är mycket oväsen. Jag vill gå till Tom, men han är borta. Jag kan inte hitta honom.

Återigen är jag gripen. Nu sätts jag in i en bil.

"Det här är din man", säger någon. "Du är gift. Du måste göra som han säger."

"Vart ska jag? Vem är den här mannen. Är jag gift?" tänker jag förvirrad.

Mannen lägger en hand på mitt knä. Jag är rädd och äcklad av den handen. Hur stor den handen är!

Jag har ingen aning om vad som kommer att hända härnäst och om jag någonsin kommer att åka hem. Jag känner mig totalt vilsen. Jag ser bara den där väldigt stora handen på mitt knä. Jag ser inte på mannen.

Det tar tio dagar för detta minne att dyka upp. Fyra dagar med mycket smärta. Så mycket smärta att jag inte kan lägga av mig elände. Jag har låst in mig i mitt sovrum och knackat så mycket att jag bokstavligen har ett blåmärke på handen. Äntligen vaknar jag en natt och är helt stel. Jag kan inte röra mig! Efter en timme lugnar jag mig och kan sova lite. Sedan, när jag äntligen vaknar, finns minnet där. Först bara bilden av det mörka rummet med männen. Sen min klänning. Sedan inser jag vad som händer och resten av minnet faller på plats.

Jag sitter i soffan med den store mannen i hans hus. Han har startat en film på tv. Jag är helt frusen av oro. Mannen känner sig arg. Han säger något ibland, men jag förstår inte. Så plötsligt ligger vi i hans säng och han tar mig. När han är klar vänder han sig om och går och somnar. Jag ligger, fortfarande frusen, bredvid honom hela natten. Klarvaken. Nästa morgon säger han till mig: "Klä på dig, din far kommer och hämtar dig snart."

Jag gör som jag blir tillsagd. Någonstans innerst inne känner jag lättnad över att jag kan åka hem. Resten av dagen ligger jag i soffan och har mycket ont i magen.

Det här är ytterligare ett av de där minnena som jag inte kan bearbeta själv. Jag är helt förstörd av det. Naturligtvis hade upploppsperioden av detta minne återigen orsakat den nödvändiga stressen inom familjen. Lyckligtvis har det inte gått så överstyr som det gjorde för ett halvår sedan, men alla är ganska upprörda.

"Jag känner inte igen dig längre", säger Janet. "Du måste få hjälp, Cyntha! Du glider iväg. Jag vill inte att det som hände för sex månader sedan upprepas. Ring Martin innan det är för sent!"

Jag har inte pratat med Martin på ett halvår nu. Jag kunde hantera de mindre frågorna alldeles utmärkt själv eller tillsammans med Janet. Men den här, jag vet inte.

Med blytunga fötter ringer jag Martin. Jag är rädd för att behöva återuppleva allt igen, rädd för rädslan. Som tur är lyssnar Martin på min berättelse och börjar sedan analysera den.

Det låter bra, tycker jag. Jag klarar det här.

"Vi har faktiskt två problem här", börjar Martin. "En med Tom och en med den mannen. Har du någon aning om hur länge du var "gift" med den mannen? Hur ofta var du med honom?"

"Jag har inte så många minnen kring det än", stammar jag. Jag känner någonstans att jag borde veta detta, men det finns bara inga andra minnen än. "Genom bioresonans fick jag reda på att han misshandlade mig tills jag var tolv år", säger jag.

"Låt oss börja med det första problemet, Tom," föreslår Martin.

"Okej", säger jag och suckar djupt. "Det känns som ett totalt svek mot Tom. Han bara stod där. Han kunde inte göra någonting heller, bara titta."

"Vad känner du om det?" uppmanar Martin.

"Maktlöshet, ilska och mycket sorg. Du vet, Martin, efter det här hände drog sig Tom ifrån mig. Jag förlorade honom på grund av detta. Vi blev aldrig vänner igen, även om vi gick i samma klass i flera år. Jag är så ledsen över det som hände. När jag befann mig på det bordet tittade jag bara på honom. Jag såg att han grät och att det knäckte honom. Vi var så oskiljaktiga innan det och sedan bara främlingar för varandra. Vi pratade aldrig ett ord om det." Jag låter mina tårar rinna igen.

Tom och jag strosar genom Wester Park.

"Visste du att det finns en bunker där uppe?" frågar han med den där fräcka glimten i ögonen.

"Ja, jag vet", svarar jag och vet redan vad som kommer närmast.

"Har du ens varit inne i den?" insisterar han.

"Nej, det vågar jag inte. Och dessutom är det på Bird Island och då behöver man en båt."

"Jag gick dit på vintern, när vattnet var fruset. Jag gick in", säger han väldigt tuff.

Jag tror honom inte. "Om det fryser igen i vinter så går vi tillsammans. Överens?" han utmanade mig.

Och det gör vi. Medan vi åker skridskor i parken åker vi till Bird Island. Vi går iland och hittar det runda locket till bunkern. Jag vågar inte. Vi har varit i andra bunkrar i parken tidigare. Fullt av graffiti, lerigt och mörkt. Men den här är verkligen underground och jag vågar inte. Inte Tom heller, faktiskt.

Vi säger inget mer om det och fortsätter åka skridskor.

...

"Inser du att det mycket väl kan vara så att Tom anklagar sig själv för att han inte alls ingrep från hans sida för att hjälpa dig? Och att det är anledningen till att han har dragit sig tillbaka från dig?" föreslår Martin.

Jag rycker till. "Nej, det har inte fallit mig in än." Att titta på situationen från Toms sida är nytt för mig.

Efter lite knackande verkar det dock vara mycket lättare att släppa min skuld. Allt som återstår är sorg. Sorgen över att förlora en kär vän.

Vi tar en ny titt på situationen kring den förmodade "gifta" och den mannen.

"Så länge jag kan minnas, när jag är på en ny plats kan jag inte sova den första natten. Jag håller mig vaken som standard, av en känsla av osäkerhet." Var min erfarenhet med *den mannen* orsaken till denna vana? "Jag hade ingen aning om vad som skulle hända med mig. Skulle det vara meningen att jag skulle fortsätta leva med mannen, skulle han döda mig? Jag fick inte veta någonting, och det gav mig också mycket ångest och stress." Jag fortsätter smälta minnena för Martin att höra. "Jag minns att min pappa stod stolt bredvid mig. Det var en ny känsla för mig. Men direkt efter det lyfte han upp mig på det där bordet, så euforin varade inte länge för mig." Martin lyssnar tålmodigt medan jag fortsätter. "Återigen utspelades denna händelse på eller runt min födelsedag. Precis som året innan, när min pappa nästan dödade mig. Jag förstår bättre och bättre varför jag är så olycklig med födelsedagar."

30

Med tacksamhet minns jag min födelsedag förra året. Då visste vi knappt om alla trauman som hade hänt i min barndom. Ändå var det tydligt att jag kände mig torterad ända till mina ben av födelsedagar.

Dagen innan min födelsedag får Janet och mina barn mig att sitta i soffan med händerna för ögonen. Vi är i ett trähus på toppen av ett berg i Spanien. Härligt att vila i den spanska solen.

"Överraskning!" skriker de alla.

Jag får upp ögonen för en hel uppvisning av inslagna presenter, varierande med fat fulla av goda snacks.

"Va?" Jag lyckas utbrista. "Jag fyller år imorgon, vet du!"

"Vi vet det!" säger Janet triumferande. "Och för att ta bort stressen bestämde vi oss för att fira en dag för tidigt!"

Jag är djupt tacksam för det. Det var en underbar kväll, jag kände mig totalt sedd och älskad. Och vad bortskämd jag var! Dagen efter var en vanlig dag som alla andra. Det var faktiskt den bästa födelsedagspresenten av alla!

31

Det känns mycket lättare nu när jag förstår att Tom har sin egen sida av historien. Jag behöver tid att bearbeta detta och lyckligtvis är de andra helt medvetna om det. Lämna mig ifred och jag har tid för mig själv. Jag behöver verkligen vara ensam för att känna denna djupa rädsla och sorg. På dagarna simmar jag lite, jobbar med ett pussel och annars sitter jag bara tyst och stirrar ut mot horisonten. Varje kväll ringer jag Martin igen.

Vi tittar på situationen om den mannen. Jag är rädd för att åka dit. "Rädslan är så stor. Om jag tillåter bara lite blir jag redan rädd att den absorberar mig helt. Det gör att jag inte kan försvara mig. Det får mig att ligga bredvid den mannen, förstened och stel som en pokerspelare. Att ligga vaken hela natten och inte röra sig."

"Låt oss göra det precis som det tidigare tunga minnet. Man börjar berätta historien från början och så fort man känner en känsla slutar man", är Martins förslag.

Jag står i ett mörkt rum. Underjordisk. Jag vet att jag är rädd i mörka utrymmen. Jag kan inte se taket. Jag kan se människor, men inga detaljer. Framför mig står min pappa, som är lite stolt. Jag har en vacker klänning på mig som min mamma har gjort. Till höger om mig står någon, men det vill jag inte titta på. Jag tror jag vet vad som kommer att hända. Det har hänt förut.

Jag är dissocierad. Jag tittar bara på Tom. Vid något tillfälle får jag en puff och hör "ja". Mannen lägger sig på bordet och jag lyfts upp på honom. Jag måste rida honom. Jag fortsätter bara att titta på Tom. Jag måste aktivt göra det mot mannen och det är ett svek mot Tom.

Genom det hela är jag totalt dissocierad och får bara tag på situationen genom att titta på Tom. Känner smärtan med honom. Det är vackert och sorgligt på samma gång.

Jag ser också tabellen nu. Till höger om mig sitter åtta personer och till vänster om mig fyra. Och så är det de tre små pojkarna framför till vänster om mig och den där mannen på min vänstra sida. Vi måste båda komma fram. Något är sagt och gjort och jag blir petad på: "Ja".

Mannen lägger sig på bordet och jag lyfts av två män. Han kommer in i mig och jag måste göra jobbet. Jag tittar bara på Tom.

Det är en man framför oss och därför kan jag bara se hälften av Tom. Jag känner inte så mycket sorg nu. Vad som händer härnäst gör jag inte nu.

Senare sitter jag i bilen med mannen. Sedan ligger jag i soffan och känner mig stel.

I nästa ögonblick ser jag mig gå och lägga mig med honom och han tog mig medan jag låg på rygg. Precis som stora människor har sex. Sedan rullade han om och somnade. Jag sov inte. Jag vågade knappt andas.

Martin hjälper mig att återfå ett annat perspektiv. "Året innan upplever du vånda när din pappa våldtog och nästan dödade dig bakifrån. Den vånda du känner nu, även om den är logisk, är inte berättigad. Den här mannen vill bara utnyttja dig och inte döda dig."

32

Det är omöjligt att förklara vad jag upplever internt. Känslorna är så intensiva att jag kastas tillbaka till mina barndomskänslor igen. Jag betar mig på samma sätt nu. Jag har satt upp en rejäl vägg runt mig och ser andra genom det förflutnas filter. Jag känner att jag är helt ensam.

Jag registrerar knappt något någon säger. Och det jag hör tolkar jag fel.

Detta är naturligtvis en ohållbar situation för oss alla. Janet och mina döttrar är också djupt påverkade och är offer för mitt beteende. Lyckligtvis kan de stötta varandra för att ta sig igenom den här situationen. Naturligtvis bildar de ett nära band för att hantera mig. Och det i sin tur tolkar jag som att de har bildat en liga mot mig.

Jag måste anstränga alla mina nerver för att det inte ska eskalera. Under dagen trycker jag bort alla känslor så hårt jag kan och bara när jag är ensam tillåter jag dem. Sedan, när Martin har tid för mig, börjar jag jobba på det med honom. Detta verkar vara det enda alternativet till en annan tillfällig avgång. Och enda vägen ut ur eländet är att gå rakt igenom det.

"Jag mår bokstavligen illa av alla känslor", säger jag till Martin den kvällen. "Jag känner mig ensam och intensivt ledsen."

"Vad går igenom ditt sinne just nu?" frågar Martin med faderlig röst.

"Jag känner mig avtrubbad av rädsla. Jag kan aldrig sova första natten när jag är ny någonstans. Sedan är jag alltid på kanten av ångest. Jag har bilder av min pappa som står i dörröppningen och då är alla mina sinnen på kant. Viska är något jag inte kan med och som väcker rädsla. Jag hatar också födelsedagar. Jag hatar flaggorna för att de är livsfarliga. Jag vill ha alla dörrar öppna. När det blir riktigt hotfullt fryser jag. Om hotet är mindre går jag till offensivet. Inuti finns det krig och på utsidan försöker jag hålla mig lugn, men uppenbarligen lyckas jag inte. Jag lider av panik och aggression och jag försöker undertrycka det."

Så, det är ute! Det känns som att jag spy ut det och jag har ingen aning om var alla dessa ord kommer ifrån. Jag överlåter åt Martin att skapa ordning i kaoset.

"Låt oss gå tillbaka till minnet när du var nio år och du blev bortgift", föreslår han.

Så fort jag kommit fram till det minnet blir jag orolig. Jag känner mig väldigt liten och försöker göra mig osynlig. "Jag sitter i soffan med den mannen. Medan han tittar på den filmen måste jag vänta. Jag vet inte vad jag ska förvänta mig härnäst. Jag sitter i ett hörn av soffan, händerna vrider och klämmer tills de gör ont. Jag sitter upprätt och ryggstödet är för långt att luta mig mot. Jag kan knappt andas. Jag är livrädd."

"Du är rädd att han kommer att döda dig, eller hur?" frågar Martin.

"Jag vet inte", säger jag med liten röst.

"Men jag vet!" säger han. "Och nästa gång kommer vi att medvetet framkalla denna rädsla. Du måste gå igenom den och inse att han inte hade för avsikt att döda dig." Och så säger han mycket mjukare: "Och det kunde du inte veta heller, för du hade erfarenheten av ett år tidigare, det din far gjorde." Han pausar, sedan fortsätter han tålmodigt. "Beskriv igen vad som hände."

Jag suckar. "Jag är i bilen och det är redan mörkt. Han lägger sin hand på mitt knä och jag tycker att det är väldigt obehagligt, det vill jag inte. Han är väldigt stor och jag är liten. Jag är rädd. Jag vågar inte säga något eller fråga någonting. Han tog mig bara med sig. I soffan sitter han till höger om mig. TV:n är på. Han tittar. Jag låtsas titta. Jag är för liten för att luta mig ända till ryggstödet på soffan som är rakt. Jag sitter bara på kanten av kudden och väntar ut den. Jag vågar inte titta på honom. Jag vågar inte lyfta blicken, för det skulle vara så verkligt. Jag vill bara inte vara där. Jag andas knappt. Jag sitter ute. Jag är frusen. Ingenting händer. Jag kan inte känna rädslan. Det tar en evighet. Tiden står still. Jag vill lösas upp i ingenting. Jag låtsas att jag inte är där." Det är så smärtsamt att återuppleva. "Det är allt som finns. Jag kan inte sätta ord på det. När jag börjar röra på mig blir det verklighet. Jag vill inte släppa in det; kanske kommer det att lösas upp av sig självt." Men det löser sig inte. "Handen på mitt knä är det sista ögonblicket jag hade känslor. Jag kommer inte ihåg hur jag kom upp i den där sängen. Förmodligen tog han upp mig och lade mig på sängen. Han gjorde då dådet och somnade sen. Jag kan fortfarande se den där enorma ryggen när han somnat. Tiden verkade ta en evighet och sedan som om det knappt hade hänt. Jag blockerade allt."

Att arbeta med Martin gör mig gott. Jag får mer inre utrymme och omedelbart som en konsekvens utrymme mot andra. Jag vill så gärna att saker ska vara annorlunda, men jag klarar mig bara inte när jag är mitt i den känslan. Jag kan inte reagera annorlunda än jag gör nu. Hur mycket jag än försöker att inte bli irriterad så drabbas jag hela tiden i min smärtekropp. Jag reagerar då av ilska, fientlighet eller kritik. Jag söker attack, provocerar konflikter. Med ett inre motiv: *Då kan vi gå igenom det och lämna det bakom oss.*

I dessa ögonblick är det meningen att jag ska dra mig ur familjen. I dessa ögonblick skadar jag dem. Men mitt behov av att tillhöra och få godkännande eller stöd är så stort att jag fortsätter att söka deras stöd ändå. Därmed överskrider jag deras gränser.

Det är inte rätt och ändå kan jag inte låta bli. Smärtan är så enorm!

Nu när jag har lite mer inre utrymme ger jag också mer utrymme till andra.

Jag drar mig tillbaka lite oftare och söker verkligen tystnad några gånger om dagen för att gå tillbaka till minnet och gör helande resor.

På de resorna kan jag komma till unga Cynthia. Hon har dragit sig tillbaka till ett slags grotta, undangömt långt inuti. I den grottan är hon inte längre synlig för andra. Hon är inte så mycket dissocierad utan hon har helt enkelt gjort sig själv osynlig. Till sig själv och till andra. I den grottan har hon gömt sig i snart fyrtio år nu.

I min visualisering gör jag grottan lätt och behaglig för henne. Så småningom, jag kan ta henne ut ur grottan och hon kan växa i mig.

Efter den här resan upptäcker jag att jag kan titta rakt på Janet och erkänna att jag har skadat henne. Nu kan jag förstå hennes perspektiv. Jag kan känna hennes smärta och hjälplöshet. Äntligen, nu kan jag svara på mer än tre sätt, mer än bara slåss, fly eller ta isär.

Även mot barnen kan jag nu erkänna att jag gör och har gjort misstag. Hur svårt jag än har att erkänna, måste jag inse att jag har skadat dem med mitt beteende.

Det är främst min självbild som har lidit mycket av detta. Jag är glad att jag åtminstone inte har överlåtit mina föräldrars övergrepp till mina barn. Att de inte behövde lida. Nu måste jag erkänna att de gjorde det led på grund av mig och det är väldigt smärtsamt. Det känns som att jag misslyckades totalt.

Mina barn är väldigt förlåtande. De är inte arga, bara ledsna. När jag är fast i min smärta är de rädda för mig. Samtidigt tycker de synd om mig. De förstår att jag har det svårt och tycker att det är heroiskt det som jag får gå igenom. Men detta är också väldigt svårt för dem.

Vi letar efter en lösning för att skydda dem från mina omedvetna utbrott.

"Jag kommer inte ens ihåg att jag sa det", erkänner jag. "Tydligen

säger jag saker i en hårt och otäckt sätt när jag väl skjuter in i min rädsla. Jag upplever det inte så själv.

Jag vill uppenbarligen att det här ska sluta! På något sätt måste jag bli mer medveten om detta."

Janet sätter press på mig att gå med på att barnen har rätt att skicka bort mig om de inte gillar min energi. Jag känner att jag måste hålla med, eftersom jag tydligen ej har kontroll (inte hela tiden i alla fall) över min energi eller känslor. Men det känns inte rätt att skickas iväg av mina barn! Min position som mamma är helt borta och Janet har tagit all kontroll.

Men vad kan jag göra? Jag har tappat all makt på grund av denna process. Makt över mig själv, mina barn, allt.

Och ja, mina barn behöver skydd, men är det här lösningen?

Det får mig att känna mig munkavlad, maktlös, den lägsta i rang, dörrmattan. Faktum är att jag måste titta på mina ord, min ton och min energi hela dagen, dag ut och dag in. Det får mig att falla tillbaka till full och vakenhet igen och så växer min känslighet för stimuli.

Det är en moment 22-situation. Jag är på min vakt så mycket som möjligt, men triggas i mina gamla smärtpunkter mycket snabbare än om jag vore avslappnad. När jag väl var stimulerad att dra ut en passiv-aggressiv kommentar, eller min energi sjunker till nivån på depression. Då är Janet på toppen av det som en välmenande hök. Jag får omedelbart feedback på mitt felaktiga beteende och om jag inte förstår eller accepterar det skickas jag till mitt rum att tänka på det.

Så det här ska fungera bra, men för mig fungerar det helt fel. Jag skyller inte på Janet. Hon försöker allt hon kan tänka sig för att skydda barnen och behålla energin hög. Men för mig är detta en väldigt förtryckande situation. Jag kan bara överleva detta genom att krypa tillbaka till min undergivna barnställning. Jag lät allt skölja över mig och passivt gör som de säger, som ett offer, som en slav. Jag är under konstant observation, som en fånge. Och ju längre den här situationen pågår, desto svårare blir det för mig ta mig ur den där barnställningen. Det finns ingen plats för vuxna Cynthia längre.

<Från mars 2023: Denna situation varade i mer än arton månader och sedan det blev mer och mer outhärdligt. För oss alla. Det tömde Janet helt att hela tiden vaka över mig, det fick mig att glida längre och längre bort in i barndomsfrågor och det fick barnen att lida av spänningen som växte. De livsglädje gled oss ur händerna och vi kände alla att detta måste sluta på ett eller annat sätt. Den enda möjliga lösningen verkade som våra vägar skulle behöva separeras.>

34

Tillbaka till mitten av 2021: Kanske är det på grund av den konstanta stress jag känner nu, men allt verkar ta fart. Ytterligare ett nytt minne presenterar sig. Även denna dyker upp i små bitar i mitt medvetande.

Jag vaknar med en enorm oro och vet direkt att det måste vara något från det förflutna. Allt jag vet är att jag var tvungen att se något som skrämde mig väldigt mycket. Jag kände mig ansvarig för något och jag fick skulden för vad som hände. Kanske hade det något med min syster att göra? Jag låter det vara, övertygad om att resten av minnet kommer att fyllas i sig själv under de närmaste dagarna.

Och faktiskt, genom intensiva drömmar, där nutid och dåtid blandas, kommer sakta minnet fram i sin helhet.

Jag står i det underjordiska rummet igen. Den här gången på andra sidan av rummet, där Tom stod förra året. Jag är tio år nu. Det är strax efter min födelsedag.

Jag är väldigt rädd. Jag får skuld känslor, men kan inte göra något åt det. Ändå så känner jag mig ansvarig! Jag måste få det rätt!

Jag känner, "jag måste gå!"

Jag vet inte vad som är verkligt längre. Allt vrids hela tiden. Kan jag fortfarande lita på mig själv?

Med denna knappa information ringer jag Martin. Jag hoppas att vi får minnet komplett när vi trycker på denna känsla.

"Vilken är den mest dominerande känslan?" frågar han.

"Jag känner ansvar för vad som kan gå fel med andra", svarar jag. "Det verkar handla om min syster. Jag minns att hon var väldigt hänsynslös. När vi cyklade till gymnasiet cyklade hon alltid fort fram. Hon skulle sedan korsa en trafikerad väg utan att se tillbaka som standard. Varje dag samma sak. Jag cyklade så fort jag kunde bakom henne och om det skulle komma en bil så vrålade jag väldigt högt: "BIL!". Då stannade hon. Men jag var tvungen att varna henne varje dag.

Jag har en känsla av att något väldigt stort och farligt är på väg att hända. Jag måste vara väldigt alert. Det är bokstavligen en situation på liv eller död. Och det är i mina händer.

Jag hör min pappa säga: "Oj, det händer olyckor."

Min far tittar på mig med ett falskt och elakt leende.

Jag känner mig väldigt illamående nu.

"Jag har fortfarande ingen aning om vad jag tittar på!" utbrister jag desperat till Martin. "Men det måste vara något levande. Ett djur eller något. Det ligger på bordet, men jag kan inte se det tydligt. Min pappa står framför det."

"Din pappa spolade också ner alla dina fiskar och marsvin i toaletten", påminner Martin. "Detta var också att ha varit en del av att lära dig en läxa. För att skrämma dig!"

"Jag tror verkligen att det är något eller någon som ligger där, i livsfara," säger jag.

"Jag tror inte som du", säger Martin. "Jag tror att de bara ville att du skulle TRO att något höll på at hända. Jag tror inte att din syster någonsin varit i fara!"

Jag måste bearbeta detta och ta mig tid att känna efter om detta är sant.

35

En vecka har gått. En vecka av rädsla och psykisk smärta. En vecka av överlevnad, av att bokstavligen försöka hålla huvudet ovanför vattnet. Jag har mycket ont i nacken. Allt orsakat av det uppkomna minnet.

Jag ser mig själv i det underjordiska rummet. Jag står där Tom stod förra gången. Jag tittar på bordet mitt i rummet. Något ligger på den. Jag vet inte vad det är. Jag känner rädsla.

Det är flera personer i rummet. Jag märker deras närvaro, men de står i skuggan.

Frågor ställs till mig. Jag måste svara och för varje gang jag svarar fel så görs något otäckt med det som ligger på bordet.

Men vad jag än säger... så blir alla svar fel!

Detta ger mig så mycket ångest!

Vid varje avvisat svar som jag ger skrattar dem närvarande högt.

För varje ogillande svar som jag ger så skär en kniv i vad det än ligger på bordet.

"Nej!!!" Jag vill skrika, men jag deltar fortfarande i deras spel.

Desperat letar jag efter det de vill höra. Men vad jag än säger så förblir svaret fel. Ibland väntar de länge med att förkasta det och då hoppas och ber jag att det är rätt. Men nej.

Jag kan inte riktigt se vad som ligger på bordet. Jag är övertygad om att ett ben är avskuret, eller en arm. På grund av det jag svarar dem!!!

Jag fick ett rätt svar! Vilken lättnad.

Men i allra sista stund höjer min pappa kniven högt och sticker ner. Det är så han sätter stopp för det som finns på bordet.

Han säger: "Hoppsan, det händer lätt en olycka!"

Hans ansikte strålar av sin handling! Ett stort sataniskt flin på hans läppar.

Min mamma är också där. Hon står precis bakom mig. Hon gör ingenting för att hjälpa mig.

"Jag kände mig helt ansvarig för vad som hände med saken på bordet. Och jag kände mig så maktlös att jag inte kunde få det rätt. Att jag inte kunde rädda det. Genom att jag gjorde som jag svarade, fick den utstå smärta, lemlästning för att slutligen dö. Jag känner att det var en bebis. Den var liten."

"Hörde du ett ljud från det som låg på bordet?" frågar Martin.

"Nej, jag kommer inte ihåg något ljud. Det jag minns är blod. Det rann ut på golvet. Men jag kunde inte heller se det så bra, för någon stod halvt framför det."

"Jag tror personligen att det här troligen var ett dött djur", säger Martin. "Om du inte hörde ett ljud kan det redan ha varit dött!"

"Det fungerade i alla fall. Jag trodde helt på det!" säger jag och jag tror det fortfarande. Bara tanken på att de lurade mig gör mig totalt upprörd. Jag kan bara inte tro det. Det var så verkligt!

"Det här kan bara vara en del av ett mind-control-program", säger Martin sedan. "Jag läste precis en bok om Satanic Ritual Abuse och det du minns passade perfekt in i den bilden."

Martin nämner några böcker jag kan läsa och intervjuer han har sett.

"Nej, jag tänker inte läsa eller se något om det", är mitt svar. "Jag vill inte bli påverkad. Jag vill att allt ska komma från mina egna minnen. Sen om jag senare får det bekräftat av andra, så vet jag åtminstone att det verkligen är sant och jag har inte gjort det till någon papegoja."

Och det är bekräftat. Av ingen mindre än Joost Knevel, själv ett offer och visselblåsare om sataniska rituella övergrepp i Nederländerna. I Joosts fall skedde det mesta av övergreppen i Bodegraven, inte långt från Zoetermeer. Han berättar att han ofta togs till Zoetermeer, till Floriaden med dess underjordiska tunnlar. Han har också varit i Wester park, med dess bunkrar. Precis som jag minns pratar han om Bird Island. Den ön besökte jag med Tom. Joost berättar också om Meerzicht, kvarteret där jag bodde.

36

Även om det tidigare minnet ännu inte har bearbetats fullt ut, presenterar sig redan nästa.

Jag är tolv år gammal. Det är i slutet av grundskolan, sista året. Det är avskedsfest. Alla barn och föräldrar som "hör till" är närvarande. Det finns många människor i ett stort mörkt rum eller utrymme. Det finns inga stolar. Alla står.

De vuxna är alla väldigt berusade. Det är mycket att trycka och dra. Jag är helt desorienterad. Kroppar överallt, att inte kunna se var du är eller vart du kan gå.

Jag försöker överleva folkmassorna genom att fly till väggen. Jag är så desorienterad. Jag kan inte ta mig till den där väggen. Alla dessa människor, ljuden, det är en märklig upplevelse. Jag märker att jag blir gripen. Jag känner att jag blir misshandlad, men ser inte.

"Tror du att du var drogad, eller gjorde alkohol dig så desorienterad?" frågar Janet. Hon frågar det av en anledning. Vi har ofta undrat hur det kommer sig att jag ibland kan klara av alkohol och till och med en gång droger (tillsatt till våra cocktails). Även sömntabletter och smärtstillande medel har lite grepp om mig.

"Jag vet inte. Det kan vara, för jag minns att jag inte såg saker skarpt och kämpade för att gå upprätt", är mitt svar.

"Jag måste härifrån!" är min överväldigande känsla. "Det här går inte

bra!" Jag har ont i huvudet, magen, axlarna och nacken. Jag klarar inte av att komma undan. Det är som om jag rör mig i slow motion och bara inte kan ta mig till den där väggen.

Till slut når jag väggen som är mörk, grå, finputsad och känns kall.

"Jag är så trött. Jag vill inte vara med. Jag vill inte det här. Lämna mig ifred." Men jag dras med igen.

Denna "fest" slutar i en total orgie. Minnet innebär återigen mycket smärta. I min nacke och axlar, men även vaginalt och rektalt. Så mycket att jag blöder en aning rektalt.

37

Dammslussarna är tydligen vidöppna. Inom två veckor finns ett annat minne. Den här gången dyker minnet upp i någonting i sin helhet.

Det är den 11 november 1984. Enligt Numerologi ett viktigt datum. 11-11-22 eller 22-22. Jag är elva år gammal.

Jag är i samma mörka rum igen. Det är fem barn och en massa vuxna som står i en ring runt oss. De har på sig de där kläderna igen. Lokalen är sparsamt upplyst med levande ljus. På golvet har en figur ritats ut med vit krita. (Nej, jag vet att det är ett pentagram.) De fyra barnen och jag är placerade på varsin punkt pentagrammet. Alla vi fyra är klasskamrater och alla vi fyra är elva år. I mitten av pentagrammet är bordet. Det är ett stenbord. Mycket stort och robust.

Till en början stannar mitt minne här. Eftersom jag var väldigt intresserad av numerologi började jag räkna. Det var fem barn i åldrarna elva, som var och en tog plats på en punkt på pentagrammet. Det hände den 11 november, St Martins festdag. Exakt en vecka innan min systers födelsedag. Min fars födelsedag är den 3 augusti (3-8), också 11.

Det blir väldigt tyst. En förväntansfull tystnad.

Plötsligt kliver min pappa fram från skuggorna och tar min syster i armen. Han trycker hennes mage mot bordet så att hon ligger framåt lutad. Sedan tar han tag i henne bakifrån och våldtar henne.

Vi tvingas titta. Jag vill inte och vänder bort ansiktet.

"Du måste titta!" min mamma, som står snett bakom mig, väser i mitt öra. Hon klämmer min arm. "Du måste titta, för det här är viktigt!"

Jag är medveten om den totala förnedring som min syster måste känna just nu. Inför sin lillasyster och hennes vänner våldtas hon av vår pappa. Det finns inget hon kan göra. Jag ser ilskan och hjälplösheten i hennes ansiktsuttryck. Hon gråter av ilska och rent hat. Särskilt på oss, de där små som hon ser ner på så mycket och som ser hur hon blir våldtagen.

Jag känner hur hon blir trasig i det ögonblicket.

Efter att ha kommit hem sitter jag på mitt rum. Jag vågar inte möta min syster. Hon är arg och jag vet att jag kommer att lida.

Till min stora förvåning kommer min mamma in i mitt rum.

"Hur mår du?" frågar hon. Jag känner skuld känslor hos henne. Jag inser i det ögonblicket att hon inte kommer för mig. Hon kommer för sig själv. Hon kommer för att lösa sin egen skuld. Denna insikt sårar mig och jag känner mig förrådd. Ändå längtar jag så mycket efter stöd och kärlek att jag låter henne komma in. Jag försöker intala mig själv att hon älskar och tröstar mig. Att hon finns där för mig. Men på nätterna har jag drömmar fulla av hat och sorg.

"Och detta är precis poängen!" säger Martin nästan triumferande. "Ser du inte det? De ger dig den här förvirringen med flit. Tanken är att du inte vet var du står! "Älskar hon mig nu eller inte?" Det gör att du aldrig litar på ditt eget omdöme. Att du alltid kommer att tvivla på dig själv!"

Han har verkligen rätt om det.

"Kanske den här händelsen har fått mig att ha en attityd av: "Om något dåligt händer, gör det mot mig och inte mot den andra personen." När jag tänker tillbaka på bilden av min syster, där på bordet..." Jag kan inte avsluta det jag säger. "Jag tycker att det är så hemskt. Det förstörde också så mycket mellan mig och min syster. Mina föräldrar har alltid varit väldigt smarta på att spela ut oss mot varandra. Och speciellt nu, efter denna ritual, hatar min syster mig mer än någonsin."

Det är min systers födelsedag. Hon har fyllt tretton. När hon har packat upp sina presenter säger mamma: "Vi har något till dig också, Cynthia. Den står i hallen, annars hade den kanske hamnat bland din systers presenter."

Jag är helt förtjust och förvånad. Vi får aldrig något till varandras födelsedagar, så jag springer entusiastiskt till hallen.

"Vad?" Jag blir förvånad. Det är en helt ny cykel som står där! Jag vet inte vad jag ska säga. Jag behöver inte ens en ny cykel, och även den här är alldeles för stor för mig.

Men min syster behöver en ny cykel. Hon måste cykla till gymnasiet. Jag vänder mig till min syster. Där står hon, med tårar i ögonen. Hon ser att jag tittar på henne och vänder sig ursinnigt om. Argt trampar hon uppför trappan till sitt rum. Mina fäders skratt dånar efter henne.

...

Det är den 5 december, St Nicholas aften. Första gången vi ska ge varandra överraskningar. Vad roligt! Min syster är uppe först. Hon får ett långt rim, där St Nicholas säger att hon är lite stinn. Vi bara skrattar åt det. Hennes förvåning finns i hallens skåp.

Min syster går fram och öppnar dörren. Där står en docka i naturlig storlek. Helt fylld, vilket gör den till en väldigt fet docka.

Jag håller andan. Det här är inte riktigt roligt längre. Jag väntar på att explosionen ska komma.

...

St Nicholas aften ett år senare. Vi kom överens om att köpa en present till alla för fem gulden. Eftersom min syster älskar hästar så mycket köpte jag en extra tjock vinterupplaga av 'Penny' till henne. Den var lite dyrare än fem gulden, men jag tror att hon kommer bli glad.

Först öppnar jag presenten som min syster köpte till mig. Den innehöll en ramsa om cykling till skolan och trafikregler. Sedan packar jag upp presenten. "Den är ganska liten", tänker jag. Den innehåller ett suddgummi. Ett suddgummi med en trafikskylt på. Den kostade mindre än 50 cent. Jag får tårar i ögonen. Detta är inte rättvist!

När jag sitter i mitt rum och gråter efteråt kommer min mamma äntligen upp på övervåningen. "Var inte så", säger hon. "Du har förstört hela kvällen för alla!"

"Men vi kom överens om fem gulden!" utbrister jag. "Och jag hade någonting så fint till henne och vad får jag tillbaka: ett suddgummi!"

Min mamma fick mig att känna att jag bara är gnällig och jag sitter kvar på rummet med en fruktansvärd känsla av orättvisa.

...

Vi är på semester i Portugal. Vi är på en mycket varm camping vid ett vattenreservoar. Det finns några portugisiska pojkar från byn. De frågar om vi vill följa med dem i kanoterna. Det tycker vi skulle vara kul. Jag och min syster paddlar bakom pojkarna. De åker till en liten ö och längst bak lägger de kanoterna på stranden. Vi går och simmar. Med handgester föreslår pojkarna att vi står i en ring. Vi tar tag i varandras händer och sedan dyker vi under vattnet samtidigt. Rätt kul! Efter andra gången drar en av pojkarna ner mina bikinitrosor. Arg kommer jag upp ur vattnet. "Kom låt oss gå!" ropar jag till min syster. Hon går med mig och frågar vad som hänt. När jag berättar det för henne blir hon arg. Inte på pojkarna, utan på mig!

Hon går till pojkarna för att söka upprättelse.

"Varför drog du ner hennes shorts och inte mina?" frågar hon ilsket.

"För att hon har blont hår och du inte," är det enkla svaret. Min syster är arg på mig. Hon fortsätter umgås med pojkarna resten av semestern. Det gör jag inte. Jag är klar med dem. Hon umgås med dem tills hon blir ihop med en av grabbarna. Från och med då pratar hon med mig igen (triumferande).

"Han vågade bara inte komma till mig, det var därför han tog tag i dig. Du var lätt att greppa. Men han var kär i mig hela tiden."

Den inverkan den här processen har på mig är otrolig. Både fysiskt och känslomässigt upplever jag det hela igen. Mentalt försöker jag fylla i luckorna.

Men trots allt detta tvivlar jag fortfarande regelbundet på om jag hittar på det eller inte, om det är drömmar eller fantasier eller inte.

Jag har säkert normala minnen från min barndom också. Jag minns till och med att min mamma en gång gav oss sexualundervisning. Det var väldigt kort och i en atmosfär av tabun.

"När du ska tillfredsställa dig själv", sa hon, "så ska du göra det med rena händer. Och inte med trosor emellan." Och, "Om att ha sex inte känns bra, är det något fel på dig. Att älska är en helig handling och borde vara väldigt trevlig och speciell." Och dessa visdomsord: "Jag gör inga avsugningar. Jag tycker det är smutsigt!"

Hur ska detta otippade, ungdomsråd vara till hjälp?

När jag berättar för Martin är han inte ens förvånad. "Hur kan hon ge oss sexualundervisning, när hon har varit med om alla de där rituella våldtakterna och visste att min far regelbundet kränkte oss?" frågar jag förundrat.

"Det är återigen en del av den där sinneskontrollen", förklarar Martin. "De trycker medvetet in vanliga minnen i dig, så att dessa dominerar ditt minne. Och sedan när de dolda minnena dyker upp kommer du att förkasta dem. Just för att det finns de andra minnena också."

"Jag har hela tiden svårt att tro att de gjorde allt detta med flit," envisas jag.

"Tja, där säger du något!" säger Martin igen. "Den här typen av övergrepp är mycket organiserad. Det finns en hel plan bakom det och uppenbarligen har din familj varit djupt involverad i det."

Så detta betyder att jag måste omdefiniera hela min barndom. Jag har alltid trott att jag haft en okej barndom. Att det var normalt, hur jag blev bemött. Utåt kunde man inte märka något ovanligt hos mig. Jag var allmänt glad, tog initiativ till att göra roliga saker med mina vänner. Det gick bra i skolan och på mitt nya deltidsjobb på HEMA-lagret.

Men ändå, borde inte min husläkare ha ingripit, efter att jag kommit till honom med bronkit så många som sju gånger om året från min tidigaste barndom, år efter år? Varför lyssnade han vid ett tillfälle inte ens på mina lungor, som han brukar, utan skrev genast ut antibiotika? Borde han inte ha letat vidare?

Och år senare, i 30-årsåldern, varför ställde ingen annan husläkare frågor när jag kom till honom för att ta reda på varför jag inte kunde bli gravid? När han gjorde en internutredning sa han bara "Konstigt, din livmoder är vikt hela vägen bakåt". Med en handrörelse drog han min livmoder till rätt position. En månad senare var jag gravid.

Varför ställde han inga frågor?

Varför avfärdade min mentor på gymnasiet min berättelse om hur min pappa behandlade mig som "normal"?

"Det finns något i varje familj", sa han. "Varje hem har sina spöken." Och så var det med det. Det var enda gången i min tonårstid som jag sökte hjälp och inte ens fick den.

Hur kunde jag ha vetat att det INTE var normalt? Jag hade ingen referensram för hur saker och ting skulle vara. Ingen ställde frågor eller erbjöd ett lyssnande öra.

Jag minns fortfarande att min granntjej satt i soffan med oss och berättade att hennes pappa brukade kika på henne när hon var i duschen. Min mamma lade en arm om henne, tröstade henne, men fördömde den inte. Hon gick inte till grannarna för att prata. Och granntjejen besökte oss aldrig igen.

Hur vet man vad som är normalt och vad som inte är det? Och speciellt när hela din miljö ständigt förvirrar dig? Jag tror att jag satt ihop en viss bild för mig själv och stämplade den "inte så illa". Att jag klarade det. Och på det sättet överlevde jag min barndom.

40

Jag måste ha varit sexton eller sjutton när min mamma berättade att jag faktiskt var deras tredje barn. Konstigt nog kände jag en enorm lättnad.

Jag har alltid känt att något var fel, att det var mer på spel än jag visste, trodde jag. Jag lät min mamma berätta för mig.

"Det var mitt första barn. En liten pojke. Han var väldigt stor och förlossningen var svår. Sedan kom läkaren med förlossningstång och tog fel tag i huvudet. Han drog ut det och såg att andningsorganen på baksidan av huvudet var trasigt. De tog genast barnet ifrån mig och lade det i ett separat rum. Där levde det i bara femton minuter. Jag såg det aldrig igen, din pappa var alltid där i det lilla rummet."

"När bebisen var död sa läkaren," Begrav den snabbt och börja skaffa nya barn direkt. Du är fortfarande ung."

Min far ringde enligt uppgift sina föräldrar, som var i Spanien vid den tiden. Hans mammas svar var slående: "Så det finns inget att beundra? Ja, då kommer vi inte tillbaka till Nederländerna. Vi avslutar semestern först."

Det var ingen riktig begravning eller ceremoni, bara en enkel begravning. Min far gick ensam efter den lilla kistan. De lät aldrig lägga en sten på den lilla graven.

Senare samma vecka kom prästen förbi.

"Fick du inte barnet döpt innan begravningen? Det är dåligt! Då kommer det inte in i himlen."

Detta var ögonblicket som mina föräldrar bröt med kyrkan.

Vad är sant och vad är inte?

När jag blev vuxen gjorde jag en Systematisk familjekonstellation om detta. En sådan konstellation återställer det energiska familjebandet. Och vilket mirakel att min mamma två dagar senare sa följande till mig: "Vi har bestämt oss för att låta göra en sten att lägga på Jürgen Robins grav."

Vad stolt jag var! Äntligen ett steg mot erkännande. Jag hade fortfarande förhoppningar om att vår familj verkligen skulle kunna träffas igen.

Min syster har ett speciellt namn: Talitha. Det är ett namn från Bibeln. Det kommer från berättelsen om när Jesus besökte en död flicka och förde henne tillbaka från de döda. Talitha betyder "Stå upp, lilla flicka".

Vilket namn att ge sitt barn. Vilken börda min syster alltid bar. Hon fick leva för både sin döde bror och sig själv.

Och det syns i småsaker. När min syster fick sitt första barn döpte hon honom till Robin. Det andra namnet på vår döda bror.

När jag tänker tillbaka på det så här undrar jag alltmer om Jürgen dog av medicinska misstag. Min far var stridbar nog att hålla en läkare eller ett sjukhus ansvarig. Det hände aldrig och vad spelade det för roll egentligen?

I sataniska kretsar är det inte ovanligt att människor måste offra sitt förstfödda barn till Moloch. Är det vad som hände här? Är det därför det aldrig har pratats om? Var det därför min far blev arg när jag påminde honom om Jürgens födelsedag?

Jag kommer aldrig att få reda på det, antar jag.

41

Att omdefiniera min barndom åtföljs av mycket illamående. Lyckligtvis hjälper Martin mig nu varje dag igen. Detta är verkligen nödvändigt, för jag är bokstavligen sjuk av alla känslor som släpps. Ena dagen vaknar jag med en kraftig migrän, nästa dag med hjärtklappning. I allmänhet är jag mest så illamående att jag är helt skakig.

När jag pratar mycket om min mamma. Jag hade skapat bilden för mig själv att hon alltid stöttade mig. Den bilden är nu ganska krossad. Istället hamnar minnena plötsligt under en annan kategori.

När jag var väldigt ledsen som liten och grät i mitt rum så brukar mamma komma upp efter ett tag. Hon skulle alltid börja tvätta medan hon visslade, samma irriterande toner om och om igen, och om min gråt inte hade upphört då, skulle hon komma in suckande. Hon satt på kanten av min säng och lyssnade på min berättelse. När jag blev äldre visade hon att jag hade rätt oftare.

Hon sa till och med en gång: "Du vet, du kan bara lämna huset på en gång. Jag har fastnat för honom!"

Men även när hon visade mig rätt, stöttade hon mig inte. Hennes mål var att behålla lugnet i huset.

"Du kan hålla tillbaka, din pappa och syster kan inte. Så var överlägsen och håll käften! Jag bryr mig inte om vad ni alla tycker

och ni kanske har helt rätt, men håll det bara för er själva. Låt det inte eskalera!"

Det känns så orättvist. Min syster kommer undan med allt på det här sättet och min pappa får också fria händer. Även om jag någon gång försöker prata om något för att jag är övertygad om att jag har rätt, så stöttar inte min mamma mig. Hon bara sitter där och låter det hända. Som standard slutar ett sådant samtal med att jag sitter i mitt rum och gråter och att min pappa skrattar åt mig.

...

Jag är nio eller tio år och ganska sjuk. Jag har ungefär 40°C feber. Jag snubblar nerför trappan.

"Stanna bara hemma", säger min mamma. "Ta sovsäcken från hallgarderoben och lägg dig i soffan."

Jag tar tag i sovsäcken och breder ut den. När jag kryper in känner jag att det kliar killar. Jag tittar och ser att sovsäcken kryper av silverfiskar! Jag börjar gråta. Jag känner mig så olycklig.

Min mamma ser det men gör ingenting. Jag måste själv ta in sovsäcken i trädgården och försöka skaka den tom. Sedan lägger jag mig i soffan, utmattad. Min mamma ger mig en burk äppelmos och räcker mig fjärrkontrollen till TV:n. Sedan går hon till jobbet.

Min mamma vikarierade ibland för en sjuk lärare och ville inte stanna hemma för sina egna sjuka barn. Hon var rädd att skolan då skulle sluta kalla in henne om de behövde en lärare. Så när jag var sjuk sattes jag bara på en madrass längst bak i klassrummet. Och när jag blev äldre stannade jag ensam hemma med en burk äppelmos som tröst. Det var inte mycket på tv på den tiden, så jag var oftast uttråkad. Hur långa dagarna varade och hur oändligt jag såg klockan ticka.

Sju eller åtta gånger om året var jag sjuk hemma med svår bronkit. Det höll på tills jag var omkring tretton. Dessa dagar gick parallellt med övergreppen.

Min bronkit hindrade aldrig mina föräldrars rökvanor. De var inbitna kedjerökare, alltid och överallt. I huset, i bilen spelade ingen roll. Även om jag lät som om jag hostade ut lungorna, blev det aldrig en cigarett mindre rökt på grund av det.

Först när jag gick hemifrån slutade de röka. Jag har alltid undrat om de gjorde det med flit. De visste hur mycket jag hatade cigaretttrök.

Kan de verkligen ha hatat mig så mycket? Jag frågar mig själv nu regelbundet. Gjorde de verkligen allt detta med flit?

Hur svårt jag än har att erkänna det är jag rädd att svaret måste vara ja.

När kommer det att gå upp för mig att jag verkligen var ensam den gången? För först när jag kan bearbeta det fullt ut kommer jag att kunna

uppleva att jag inte är ensam längre. Tills dess finns det ett filter över nuet och jag kommer se fel på människorna runt omkring mig.

42

De runt omkring mig är inte gjorda av sten. Även de berörs av mig i min smärta och obearbetade problem från barndomen. Det blir svårt att skilja dåtid och nutid åt. Samtidigt verkar det vara precis meningen. Med så många saker som händer nu, som skadar var och en av oss i våra öppna sår, blir det bara tydligare vad jag fortfarande behöver arbeta med.

Känslor av orättvisa, rädslan för konsekvenser. Det här är två stora problem som kommer i vägen för ett normalt liv. Dessutom dyker hatkänslorna mot min mamma nu stadigt upp. Speciellt i mina drömmar. Jag skulle vilja jobba på dem med Martin.

"Mina känslor går från ilska till sorg, till rent hat och slutligen till förakt", säger jag till Martin. Jag fortsätter några minuter senare med: "Det går inte så bra! Jag är rasande! Så fruktansvärt arg!" I mitt sinne händer allt nu, nu, men i verkligheten ger de bara resonans med känslan av orättvisa från mitt förflutna och min barndom. I nuet känner jag också att jag blir orättvist och orimligt behandlad. Jag får en känsla av att jag blir satt till regler och att min röst inte räknas längre. Inte ett ögonblick slår det mig att jag behöver gränser för tillfället, att jag går för långt. Att gå över andras gränser.

Jag letar efter allierade och en syndabock. Och när jag inte hittar någon blir jag arg inombords. Det förflutna har helt tagit över mig för tillfället. Faktum är att de nuvarande händelserna utlöser min smärta från det förflutna, och jag känner inte alltid igen den som sådan.

Gråtande uttrycker jag mitt elände till Martin. "Jag tål inte lögner och förvrängningar! När något riktigt orättvist händer blir jag väldigt arg inombords och vill såra andra lika mycket som jag känner mig sårad!"

Jag har ingen aning om att jag nu bokstavligen har blivit det lilla barnet som känner sig så maktlös och vill hämnas.

"Allt jag brukade säga hemma blev förlöjligt! Det var aldrig sant per definition, och när det så småningom visade sig att jag hade rätt, var det förvrängt på ett sådant sätt att det plötsligt var deras idé."

"Min mamma var inte uppriktig. Hon förvrängde sanningen. Hon var svärfångad för mig och vred i sina resonemang. Plötsligt låg all skuld på mig! Hela mitt väsen skrek att det här var fel. Och jag hade inte gjort något fel!"

"Fram till i gymnasieåldern fick min mamma mig att tro att det var mitt fel. Sedan blev jag starkare och mer övertygad om att jag hade rätt. Sedan bytte hon taktik och försökte övertala mig att be om ursäkt ändå. För fridens skull! Det kändes som ett nederlag. Jag sa det obligatoriska förlåt och kunde vänta på att de andra skulle håna mig. Alltid när jag gick uppför trappan igen så kunde jag höra deras skratt förfölja mig."

Vi knacker och knacker igen. Martin har ett helgons tålmod. Men även han har svårt att skilja det förflutna från nuet, och det är inte alltid klart exakt vad vi behöver arbeta med. Men vi fortsätter envist, tills jag

vid ett tillfälle lugnar mig, återhämtar mig och förklarar: "De andra är inte fienden med säkerhet! På sin höjd kan de också bli skadade. De har verkligen de bästa avsikterna med mig."

43

Det har nu blivit 2022. Och det verkar som att ju mer jag löser upp minnena, desto svårare blir det för mig. Jag konfronteras oavbrutet med allt som förblir olöst. Nu handlar det inte så mycket om minnena av själva övergreppen, utan mer om hur jag brukade bli bemött. Jag hördes inte. Om jag ville något illa blev det ignorerat eller förlöjligt.

Om jag hade något jag brydde mig om så förstördes eller dödades det.

"Så jag har faktiskt ingenting för mig själv som jag inte ens skulle veta vad jag tycker om eller gillar", säger jag till Martin. "Jag nöjer mig med smulorna. Med det som andra slänger. Innerst inne känns det tryggt."

Till exempel använde jag blomstergirlanger som ingen ville ha längre för att dekorera mitt sovrum. Och jag låter dem också tas bort på nolltid.

"Mamma, kan jag få dina girlanger för en fotografering?" frågar ett av mina barn. Under de närmaste dagarna ser jag girlangerna sjunka längre och längre ner i leran vid fotograferingsplatsen. Detta triggas mig rejält i gammal smärta och jag blir arg igen.

Men faktiskt är jag arg på mig själv. Jag är arg över att jag inte kan hantera att ha mina egna grejer, att det inte är naturligt för andra att vara försiktiga med mina grejer. Det är på grund av min egen energi. Jag vågar inte fästa mig vid någonting, i rädsla för att det ska tas ifrån mig igen. Vilket sker ofta!

Martin hör allt. Till min stora förvåning råder han mig att skaffa en valp! "Du brukade älska den lilla hunden så mycket! Nu är du säker och ingen kommer att ta den lilla hunden ifrån dig. Unna dig själv det! Och inte bara en omplaceringshund, utan verkligen en valp helt för dig själv! Det är dags att göra ett uttalande till dig själv och börja köpa saker. Saker som inte är så mycket praktiska, utan bara vackra."

Jag tycker att det är skrämmande. Jag vågar inte ta in det i gruppen. Vi har redan tagit in tre herrelösa hundar. Och sedan ta in en fjärde? Bara för att jag ska ha något för mig själv också? Jag tycker det är för löjligt för ord. Jag vidtar inga åtgärder.

Men tanken fortsätter att gnaga i mig. Alla tre har faktiskt sin egen hund. Jag är den enda utan en. Isis, min herrelösa katt, adopterade mig fullt ut och sover på min säng. Jag älskar henne och hon är full av kärlek. Ändå är det lite annorlunda från att ha en katt istället för hund.

Det dröjer ytterligare ett halvår innan jag vågar börja se mig omkring, men så händer ett mirakel.

Jag tittar på räddningsorganisationer för hundar. Det finns så många önskade hundar i världen och så få gulna korgar. Jag har alltid tyckt att det är dumt att skaffa en stamtavla. Speciellt när det finns en väntelista för det också. De där gatuhundarna är redan där! Och de behöver desperat en ägare. Visst, de har sina problem och ibland sina trauman. Men vem är jag att döma dem...

Mitt ex, mina barn och jag skaffade vår första herrelösa hund för elva år sedan. En vacker liten svartvit hund från Kreta, med en vit fläck formad som ett hjärta på huvudet. Shanti, kallade vi honom. Han var ett väldigt sött och omtänksamt djur. Om jag grät, skulle han slicka tårarna från mina kinder. Det var kärlek vid första ögonkastet. Och han var helt fokuserad på mig. Det skulle dock inte vara länge. Efter sex månader utvecklade han en aggressiv cancer, som behandlades felaktigt och inom ett år var han död. Han hade fortfarande precis tid att uppfostra Deva, hans efterträdare. Deva var en svårt traumatiserad valp. Också från Kreta. Hon blev väldigt tydligt Miras vovve.

Eftersom Deva var väldigt osäker adopterade vi Shiva. En liten robust hane från Spanien. En riktigt grov hane. Rädd för ingenting, väldigt entusiastisk och superlojal. Verkligen något för min yngsta dotter. Och nu när Janet är hos oss, med sin egen hund Claudy, är det en hel flock.

Shiva gick bort förra året. Min yngsta dotter var otröstlig. Hon förlorade långsamt all sin *livsglädje*, tills hon återfann sin stora hundkärlek i ett härbärge i Grekland. Han lämnades hon oss och han visar verkligen Shivas alla egenskaper både i hans beteende och utseende. En positivt utvecklad Shiva då. Vilken söt liten hund.

Det dröjer inte länge innan jag ser den första söta vovven för mig, som Martin föreslog.

"Jag vill se bilder på ditt hus och trädgårdsstaketet", kräver medlaren, en kvinna, med eftertryck. Det kan jag förstå, för herrelösa hundar är "flyktingar". "Då kan du komma och ta en titt i Groningen," den nordligaste delen av Nederländerna, "och om klicket är ömsesidigt, kan du ta det med dig nästa vecka i en godkänd låda!"

Det är dumt.

"Fru, jag sa ju att vi bor i Spanien, eller hur?" Jag frågar för att vara säker.

"Det gör ingen skillnad för mig. Det här är procedurerna!"

Synd om den lilla hunden, men jag gör inte affärer på det här sättet. Jag tittar bara vidare.

Och där står hon.

En vacker ung, svart och vit hund, som heter Shanti. Hon har ett vitt hjärta på sitt svarta huvud. Och i slutet av beskrivningen står det: "Jag väntar på dig!"

Jag vet: *Det här är hon*, och ringer organisationen. Hon är på ett härbärge i Rumänien och har redan blivit reserverad. Men när jag har berättat min historia blir damen i telefonen så rörd att hon reserverar Shanti åt mig. Det tar ytterligare tre månader, men så är Shanti äntligen med oss!

Hon är fantastisk! Så stor att de andra hundarna går under henne. Hon är härligt ung och okomplicerad. Hon har varit med om några obehagliga saker, men är ganska snart otroligt söt mot oss och, bisarrt nog, drar sig helt mot mig. Jag har min hund och jag kan inte låta bli! Hon lyssnar inte på namnet Shanti, så jag döper om henne till Luna. Det är hon väldigt nöjd med. Tydligen måste det vara så och jag är tacksam mot universum att det var så tydligt.

45

Jag har ingen aning om hur långt jag är i min process. Jag har ingen aning om några nya minnen kommer att dyka upp. Jag lever med dagen och jag lever mest med rädslor.

Janet har mycket bättre koll på det än jag. Regelbundet säger hon: "Det är sak samma."

Förvånad fortsätter jag titta på henne. För mig känns det inte alls som att "det är sak samma"! Varje tid känns som ny, som om den dyker upp nu och är livsviktig. Jag lyckas inte se det från helikoptersyn, vilket jag gör så bra i mitt arbete. När det kommer till mig själv och min process så verkar jag fortfarande vara ett litet barn.

Då och då kontaktar jag Martin när rädslorna blir för mycket för mig eller familjen stör sig för mycket på mitt kämpande. "Martin, jag lider fortfarande av rädslan för konsekvenser. Jag kan bara inte slappna av. Jag fruktar hela tiden att jag gör något fel!"

Det är faktiskt alltid samma sak vid det här laget, men vi verkar inte kunna ta itu med det ordentligt. Det är också förvirrande eftersom rädslan bara kan dyka upp igen på måfå, medan den kan vara borta i flera veckor. Det går precis som Janet förutspådde för två år sedan: "Det kommer att finnas något varje dag, men du kommer att upptäcka att det blir mindre och mindre intensivt. Och att det kommer att bli fler och fler intervaller mellan skurarna."

"Du är verkligen på rätt väg", lugnar hon mig regelbundet. "Jag är stolt över dig och respekterar dig för att du hanterar det om och om igen! Jag är övertygad om att du kommer att ta dig igenom allt!"

Och självklart tappar jag självförtroendet när jag helt dyker in i en ny process. Det börjar med en uppbyggnad: min kropp signalerar att smärtan kommer ut. Jag börjar sova sämre, har intensiva drömmar och vaknar med ångest. Jag blir mer sårbar och triggas snabbare i min smärta. Sedan blir jag helt utmattad och så småningom, när alla bitarna är på plats, först då dyker minnet upp.

Det är en smärtsam och mycket tröttsam process. Det hela är också undangömt på djupt.

"Du har dränerat mig helt", säger Janet vid sådana ögonblick. "Jag är helt klar med dig."

Hon drar sig sedan tillbaka för att skydda sig själv. Och först då, när jag känner mig helt ensam, när jag är helt utmattad och trasig, när allt jag kan göra är att darra och gråta, först då kan jag nå min djupaste smärta, förtvivlan och trauma.

Först då är det vettigt att ringa Martin. Men då är skadan för familjen skedd.

46

Det är våren 2022 och faktiskt har ungefär sex veckor gått tyst utan några minnen. Vi jobbar och stämningen är avslappnad. Men sakta börjar något röra sig inom mig igen. Den här gången börjar det med en skarp smärta i nedre delen av ryggen. Jag känner att något vill komma ut, men det vill jag inte. Vi har det så bra just nu! Jag försöker att inte tänka på någonting och min kropp reagerar med att förvärra ryggsmärtan. Jag är fysiskt helt fast.

Eftersom vädret är underbart drar jag mig tillbaka för att återhämta mig i solen. Och när jag ligger där så börjar minnena sätta in.

Jag är elva år gammal. Jag är ganska sjuk och har bronkit. Jag är väldigt andfådd och kan inte göra någonting. Min mamma måste hjälpa mig och hon gör det medan hon suckar. Det får mig att känna mig betungat.

Jag måste gå på toaletten. Jag har skjutit upp det länge, men jag kan inte hålla det längre. Min mamma ser mig gå och säger när jag kommer tillbaka: "Kan du gå på toaletten kan du också göra dina egna smörgåsar!" Och med de orden går hon upp för att tvätta lite.

Min slutsats som elvaåring? Det är inte säkert att vara sjuk. Jag borde inte ge efter för min kropps behov. Om jag var sjuk, svag eller illamående och jag behövde något, var jag tvungen att göra det i hemlighet. Om min mamma bara inte såg det.

Och dessa övertygelser finns fortfarande i mitt system. Jag tycker det är läskigt att erkänna att jag är trött eller sjuk. Jag är rädd att andra ska tro att jag är en posör. Att de ska fånga mig på att göra något som jag kan göra och sedan kräva att jag gör resten.

Jag känner detta men jag kan inte ändra det. Jag ska snart iväg och shoppa och tror att jag kan laga lunch till alla då också. *Det är så asocialt att bara göra något åt mig själv*, är min tanke bakom detta.

Janet tittar frågande på mig och säger sedan: "Jösses, du ser helt grå ut. Har du så ont?" Resolut sätter hon mig på en stol i solskenet och går och handlar med tjejerna.

Jag är tacksam mot dem. Jag känner lättnad över att jag inte behöver gå. Och kan samtidigt inte stoppa tankarna på att de utan tvekan är trötta på mig nu. Att de är trötta på mig, nu när de ska springa de där ärendena.

Verkligheten är en annan. Några timmar senare kommer de hem väldigt nöjda. De gav mig till och med blommor!

Känslor av glädje, förvåning och rädsla kämpar om företräde.

Senare, när jag är törstig, vågar jag inte ens då be om vatten. Men jag vågar inte heller gå och hämta den själv, av rädsla för att de ska tro att om jag kan göra det här så hade jag kunnat handla också.

Jag känner den vansinniga splittringen inom mig. Jag känner att jag ständigt kastas fram och tillbaka mellan tidigare och nuvarande reaktioner. Dags att ringa Martin igen.

När jag berättar historien för honom kommer jag till en mycket djup rädsla. Jag blir andfådd, hela kroppen krampar och jag känner att jag kan svimma.

"Börja titta på din känsla för din mamma", föreslår Martin.

"Min mamma var min enda relativt säkra tillflyktsort. Om jag gjorde något hon inte gillade skulle jag förlora min trygghet helt. Det hade jag inte råd med och det visste jag alltför väl!"

"Kan du se att din mamma också var störd?" frågar Martin sedan. "Att hon inte brydde sig om dig och behandlade dig som en god kärleksfull mamma borde?"

"Om jag hade insett det då, hade jag förmodligen inte överlevt. Jag var på något sätt medveten om hennes avsky mot mig, kanske till och med hat. Men jag lät det aldrig komma in längre än att hon kände ovilja att göra något för mig."

Vi knackar på kroppen på de här exemplen tills andan lättar.

47

Men, som så ofta händer, har vi tydligen fortfarande inte tagit sticket ur såret. Känslomässigt förblir jag fast och vulkantrycket inom mig ökar för varje dag.

Jag kämpar med känslor av sorg, ensamhet och att känna mig instängd. Bara för att bli av med det söker jag efter konfrontation, för ett sätt att släppa det genom konflikt. Den här gången med barnen. Vid sådana tillfällen är barnen rädda för mig och söker trygghet hos Janet.

Detta utlöser ännu mer elände hos mig. Det leder till känslor av självhat och jag vill bara lämna. Innerst inne vill jag att de andra ska avvisa mig totalt och på så sätt bekräfta mina känslor av självhat. Då har jag anledning att förstöra allt och gå.

Men Janet faller inte för det den här gången. Hon förblir väldigt lugn. "Jag ser vad du gör och jag spelar inte ditt spel."

Jag är chockad. Mitt ego skriker mord! Vad ska jag göra nu? Det här är nytt för mig och jag får total kortslutning i huvudet.

Jag vill höra att jag gör allt fel! Att jag är skyldig till allt elände! Jag vill att de ska bli arga på mig så att jag kan bli arg på dem! Jag vill förstöra vad som helst! Jag vill skada någon. Jag vill ha en anledning att må dåligt. Att känna att jag inte är värd att de gör något för mig. Att veta att det inte finns någon plats för mig här och gå. Jag vill att de ska säga att de aldrig älskat mig, att de hatar mig! Då kan jag förstöra allt och lämna det bakom mig. Att lämnas helt ensam. Det är vad jag förtjänar! Jag är en dålig människa nu.

Men när Janet inte spelar med, finns ingenting kvar av mig. Jag kollapsar internt. Janet beordrar mig att ringa Martin. Vi jobbar på mitt självförakt, som drivs av förtvivlan och sorg.

"Martin, jag vill inte alls vara så här!" utbrister jag desperat. "Jag sårade alla! Jag har trott att jag inte blev som mina föräldrar, men det har jag! Jag är dålig!"

Dåtid och nutid blandas igen. Känslor från förr och nu. De är exakt likadana. Förtvivlan och sorgen är enorm.

"Jag vill att mina barn alltid ska kunna komma till mig. Att de litar på mig! Och det gör de inte nu."

Vi knackar varv efter varv. Sakta avtar de intensiva känslorna.

"Om jag ska vara ärlig så behöver jag att de behöver mig. Och igen, det känns dåligt! Jag vill vara där för dem villkorslöst som deras mamma, men egentligen vill jag det mest för mig själv. Det känns väldigt osäkert för mig att de inte behöver mig nu. Att de går till Janet." Jag kunde krypa under marken på grund av denna insikt.

"Du vet," börjar Martin, "vi är alla sociala varelser och vi behöver andra för att vi själva ska må bra. Det faktum att de behöver oss gör oss bra. Det ger oss raison d'être. Barnen behöver dig, glöm inte det. Men i de ögonblick när du skadar dem kommer de naturligtvis att gå till någon annan.

48

Arbetet som Janet och jag gör är inte väl ansett av etablissemanget. Regeringen vill att allmänheten ska tro att det skulle orsaka social oro eftersom vi inte följer den officiella berättelsen. De kallar vårt arbete för desinformation, liktydigt med terrorism. Nationella säkerhetsbyrån ser det faktiskt som en potentiell fara för rättsstatsprincipen.

Att vi främst presenterar sund vetenskaplig forskning, citerar siffror från årsredovisningar och citerar rena fakta spelar tydligen ingen roll. Vi undergräver rättsstatsprincipen och står på listan över Nederländernas nationella samordnare för bekämpning av terrorism (NCTV).

Som ett resultat av detta vill Paypal, Patreon och Rabobank inte längre göra affärer med oss. Paypal ger helt enkelt som skäl att vi inte följer deras interna riktlinjer. Och borta är vårt konto. Samma sak händer med Patreon.

Rabobank startar en hel intern utredning och kommer fram till att våra produkter kan väcka antisemitiska känslor.

Vad?!!!

Vi kan prata som galningar, men när banken väl har bestämt detta finns det bara två alternativ. Ta bort produkterna från vår butik eller stänga kontot. Dessutom har banken beslutat att vi inte längre kan ta emot donationer på kontot. De kan inte komma på en bra anledning till det, så de kastar det på "interna riktlinjer".

Eftersom vi lever på donationer och försäljning av våra produkter har vi ryggen mot väggen igen. Helt bortsett från våra känslor av orättvisa

och ilska är bara ett alternativ öppet. Vi måste hitta en annan bank. En utländsk bank, eftersom vi inte längre är välkomna i Nederländerna.

Saker och ting blir ännu svårare när det visar sig att vår webbplats inte accepterar en utländsk bank. Så tillsammans med sökandet efter en bank kommer vi också att behöva en ny webbplats.

Självklart triggas detta mig! Jag har fått sköta mina egna pengar från fjorton års ålder. Jag hade burkar till allt och såg alltid till att jag fick nog. Nu klarar jag inte av det och det gör mig rastlös.

Janet tror bara på att allt kommer att ordna sig. Hon har lärt sig att inte oro sig för sådant här så snabbt. Mitt avtryck är ganska annorlunda och jag vill att saker ska lösas så snart som möjligt. Detta skapar ett dilemma. Mellan överlevnad och tillit. Jag vill välja tillit, men mina system skriker efter kontroll. För grepp och säkerhet. Jag tacklar det och hamnar i mitten. Jag ordnar ett nytt bankkonto och mirakulöst nog kommer någon från Australien för att bygga en ny webbplats.

"Du ser!" säger Janet. "Det kommer att ordna sig. Du kan börja skapa nya neurologiska vägar. Du behöver inte längre överleva. Du kan lita på att vi alltid kommer att tas om hand!"

Jag tycker fortfarande att det är svårt, men kan se att det fungerar så. Sedan, efter två långa månader, har vi en hemsida igen och vårt system för donationer är återställt. Och Janet hade rätt: vi saknade ingenting. Vi blev omhändertagna. Någon erbjöd sig till och med att betala vår hyra i en månad! Om det inte leder till nya neurologiska vägar vet jag inte vad som kommer att göra det.

49

Inga nya minnen har kommit på länge. Det verkar som om de är över. Men jag lider av effekterna av allt som har dykt upp. De känslor som utlösts till följd av trauman har ännu inte kommit ut.

Jag lider av panikattacker. Jag vaknar av dem regelbundet. Ibland mitt i natten, ibland precis innan man vaknar.

Jag kontaktar Martin. "Mitt i natten vaknar jag i panik", säger jag till honom. "Jag vågar inte röra på mig. Mitt hjärta rusar som en galning. Ibland tar det upp till tre timmar för mig att lugna ner mig igen."

"Har du någon aning om vad det här kan ha att göra med?" frågar Martin. Det hjälper ofta när han ställer frågor. Jag vet då vad jag ska fokusera på och svaren kommer naturligt.

"Jag känner mig väldigt otrygg. Det finns en djup kunskap bakom det: Jag är säker på att något mycket dåligt väntar på mig!"

Martin kopplar det till "väntrummet". Om jag var där var jag säker på att något dåligt väntade på mig. Jag kunde inte gå, fick inte säga något. Väntar bara på att de ska komma och hämta mig.

Så plötsligt kommer jag ihåg något.

"Vi brukade åka till Bertrix i Belgien två gånger om året med mina föräldrar. Vi åkte på camping en vecka varje vår och varje höst. Min syster och jag i ett litet tält. Trots att det var så kallt att dragkedjan på tältet frös fast. Vi fick inte vara med i våra föräldrars husvagn."

Jag inser nu att Bertrix var hem för Marc Dutroux pedofilnätverk. Jag vet inte om vi blev misshandlade där. Jag vet bara att vi inte fick komma in i husvagnen."

1996 kidnappades Laetitia Delhez (fjorton år) i Bertrix av Marc Dutroux. Marc hade då varit aktiv i regionen i flera år.

Jag inser att det är svårt att söka efter exakt vad som behöver hanteras. Om och om igen kommer det väntrummet tillbaka, men lika ofta är det kopplat till specifika minnen. Vi trycker sedan på minnet och lämnar väntrummet för vad det är. Men väntrummet har varit ett av mina stora trauman. En verklig källa till tortyr. Det fortsätter att komma tillbaka och uppenbarligen behöver varje aspekt av det bearbetas.

50

Bearbetning av panikattacker leder till betydande yrsel. Hela mitt huvud känns som det är fyllt med bomull. Det är extraordinärt att lägga märke till att jag tidigare bara kunde fortsätta och lägga undan hur jag kände. Nu klarar jag knappt av det. Fram till för fyra år sedan kunde man räkna tiden jag hade gråtit på ena handens fingrar. Nu gråter jag till och med över en film. Jag håller på att bli en tönt!

"Martin, processen fortsätter, även om jag ännu inte har återhämtat mig från gårdagens behandling," skriver jag till honom på Telegram, vår app för sociala medier. "Jag sitter i 'väntrummet' hela dagen. Samtidigt känner jag mycket ångest i magen. Det kan vara så att gammal ångest släpps nu och vi behöver inte göra någonting, men herregud, jag är så spänd och vågar knappt andas. Känner mig helt som då: tro att vara osynlig, inte sticka ut.

"På avstånd, ganska vackert att se hur det brukade fungera, så jag fortsätter bara att titta på det. Vilken stress den lilla flickan hade."

Jag hanterar det själv med hjälp av visualiseringar. Jag går till mina obearbetade barndelar och jag känner att de alla säger samma sak: "Jag vill inte ha det här!"

Återigen, det har att göra med att "måste vänta och hålla käften stängd" utlösaren. Det här är bokstavligen vad min mamma brukade morra åt mig: "Du måste bara vänta och hålla käften!"

Jag ser mina inre barn raska ut mot mig av ren frustration! Detta är tydligen självhatet, som jag lider så mycket av. Som barn kunde jag inte se hur dåliga mina föräldrar var. Jag gjorde det jag blev tillsagd att göra. Kände att det var dåligt och att jag inte ville det, men jag gjorde det ändå.

På den här barnsliga nivån skyller jag på mig själv för att jag deltagit. Att jag gjorde allt som förväntades av mig. *Jag gjorde inte motstånd och därför gör det mig ansvarig och därför är jag dålig*, är mitt barnsliga resonemang.

Denna känsla består av en kombination av sorg, hjälplöshet, ilska och sedan självhat. När jag känner den här kombinationen börjar jag bråka. Då ska jag liksom bevisa för mig själv att jag fortfarande är så

dålig. Sedan låter jag allt elände skölja över mig och då *har vi gått det gjort*. Jag gör allt för att komma dit. Jag vrider på andras ord, går från att vara passivt aggressiv till rent ut sagt kränkande.

Och när jag får syn på vad jag gör känner jag mig dubbelt olycklig. Jag kan inte stoppa det. Jag blir arg på livet. På orättvisan, på min oförmåga. Jag förstår verkligen inte hur det fortfarande finns människor som älskar mig. Jag känner ingen medkänsla för mig själv och ser bara en utväg: att lämna. *Om jag går kan jag åtminstone inte skada någon längre, är mitt resonemang.*

51

Väntrummet.

Att vänta är ett helvete för mig.

Jag är i ett litet rum. Det finns inget fönster. Väggen är vitmålad. Det står några stolar mot väggen i rummet. Jag ser tre andra barn sitta på stolar. Vi sitter så långt ifrån varandra som möjligt. Vi bara stirrar framåt alla fyra. Jag hör ett ljud. Mullrande.

"Är det till mig?" tror jag. Men ljudet ebbar ut.

Jag har ingen aning om hur länge jag har suttit här. Ingen aning om hur länge jag måste vänta. Ingen aning om vad som kommer att hända härnäst. Vem tar oss och vart? Jag är inte ens säker på om de fortfarande vet att jag är här. De kanske har glömt mig!

"Snälla, låt dem komma och hämta mig", ber jag. "Vad som än händer, då har jag åtminstone gått igenom det!"

Hjälplösheten, rädslan, osäkerheten. Du har ingen aning om hur illa det är att vänta, utan att veta vad och hur lång tid det kommer att ta. Detta är värre än någon tortyr som kommer efteråt!

Sedan, när dörren äntligen öppnas, krymper min mage ännu mer. "Nu ska det hända!" Med darrande ben och ett bultande hjärta följer jag med. Mina ögon oföränderligt fäst på golvet.

52

En natt vaknar jag två gånger till en väldigt intensiv dröm. Jag är väldigt rädd och har hjärtklappning. Jag kan inte ens röra min kropp! Jag gör det enda jag kan komma på: Jag visualiserar mig själv knackande på min kropp och på så sätt lugnar mig. En omgång till följer den andra.

Medan jag "knacka" känner jag att jag hela tiden måste gömma mig från fara. Ingenstans är jag säker och alla är fiender! Alla känner mig och när de ser mig kommer de att fånga mig. Jag är livrädd.

Det här känns som att programmeras. Som om de har ingjutit i mig att ingenstans är jag säker om jag pratar eller flyr. De kommer säkert att hitta mig och fånga mig!

Rädslan är så verklig att jag känner den hela dagen. I soffan: livrädd. Vid middagen: Jag kan inte ta en tugga. Ha en konversation: inte ett ord kommer ur min mun. Jag känner att något i mitt huvud inte stämmer. Jag har tappat kontrollen. Det är ett virrvarr i mitt huvud, som om alla trådar har släppts loss. Allt som jag ser vänds och blir till fara i mitt huvud.

Jag är övertygad om att programmeringen lossnar och jag har ingen aning om vad jag ska göra med det. Jag kan bara hoppas att denna förödande rädsla försvinner. Jag ringer Martin för att fråga om han vet vad han kan göra. Martin låter mig först beskriva det ordentligt igen.

"Jag vill vara klar igen. Det är som att kablarna är avstängda. Jag är yr, känner mig lätt i huvudet och inte jordad. Det verkar vara en avancerad form av panik."

Jag börjar gråta. Martin frågar varför jag gråter.

"Jag måste släppa spänningen. Det är för mycket!"

Martin uppmuntrar mig att tillåta gråten helt. Jag måste knacka på mig själv och gråta samtidigt. Jag gråter som jag aldrig har gråtit förut. Jag kan inte stoppa det längre.

Efter ett tag avtar det och jag säger: "Nu känns det som att allt i min kropp bokstavligen flyter på. Spänningen är borta. Jag känner inte längre rädsla och sorgen har försvunnit."

"Jag vet inte exakt vad som hände mig, men det kändes som en programmering. Jag var tvungen att vara tyst, hålla käften och vänta. Jag kunde inte fly och jag kunde inte berätta för någon."



Janet blir också förvånad när hon hör och ser mitt tillstånd. Hon ger mig en healing och kramar mig.

Jag kan bara föreställa mig hur hjälplös hon måste känna sig. Hon ser mig lida och kan faktiskt göra väldigt lite. Förutom att lyssna på mig och hålla om mig. Och det gör hon tack och lov!

53

Jag är fortfarande inne i det i över en vecka. De lade in den här programmeringen när jag var elva år gammal, jag testade den med bioresonans, men Martin är övertygad om att det hände under ritualen med fel svar. Jag var tio år då och fick svara på frågor. Vad jag än sa så var svaret fel. Och det fick konsekvenser! Det var något på bordet som de

sårade, värre och värre, vid varje "fel" svar jag gav. Det kunde ha gett mig denna fruktansvärda rädsla och programmering.

"Det är inte rätt i mitt huvud, Martin!"

"Nej, det är en känsla, inte en fysisk upplevelse", svarar Martin. "Vi kom till upplevelsen när du var tio år gammal. Berätta för mig vilka känslor du fortfarande kan framkalla när du tänker på det."

"Jag känner fortfarande rädsla och hjälplöshet. Nu kommer blind panik: de tar tag i mig!"

Martin låter mig ta mitt inre barn på tio år i knät. Jag måste förklara för henne vad som hände och att hon är säker nu.

"Jag ser min mamma stå konfronterande framför mig. I de andra situationerna stod hon bakom mig. Jag ser att hon håller med, med det som händer. Jag känner att hon inte kommer att hjälpa mig och att jag är ensam. "

Martin tar mig tillbaka till min barndom. Jag får berätta för henne att det här är dåliga människor och att inget av detta är hennes fel. Den tioåriga jag reagerar som om hon är totalt förvirrad. Hon stirrar på mig och kan inte förstå det.

"Är hon rädd?" frågar Martin.

"Ja. Rädsla om jag inte har rätt i det jag säger till henne."

Sedan frågar tioåriga Cynthia: "Vad hjälper mig all denna kunskap? Jag går igenom det, eller hur?"

Jag kanske svarar henne att ja, hon måste fortfarande gå igenom samma sak, men det är mindre smärtsamt på grund av denna nya kunskap och insikter. Detta gör att tioåriga-jag kan slappna av lite. Speciellt när jag garanterar henne att jag alltid kommer att finnas där i hennes svåra stunder. Hon är aldrig riktigt ensam längre.



Dagen efter fortsätter vi behandlingen. Jag rapporterar att ångesten i magen fortfarande är väldigt stark. "Som om det finns ett stort sår, som nu är helt öppet."

"Du vet Martin, jag märker att ångest är väldigt normalt för mig. Det är det första jag känner så fort jag vaknar och den sista känslan jag har innan jag somnar. Jag har alltid varit pigg. Denna rädsla har hjälpt mig genom allt. Har gett mig kraften att hålla ut och leverera den prestation som behövdes. Utan denna rädsla känner jag att jag inte är säker. För då är jag inte redo när något händer."

Vi går tillbaka för att arbeta med tioåriga Cynthia, som är mitt uppe i den fruktansvärda upplevelsen.

Hon sitter i mitt knä och är helt förvirrad igen. Vad jag än säger så kommer det inte in. Då får jag plötsligt en idé!

"Martin, jag vill ge henne tillåtelse att dissociera. Vid sådana här tillfällen får hon bara ta sig ur det med sitt medvetande. I verkligheten var det det som hände. Först nu kan jag komma ihåg vad som verkligen hände, eller hur? "

Tid finns inte. Absolut inte linjärt, som vi har fått lära oss. Jag har upplevt i flera år att jag kan läka mig själv tidigare. Och denna

emotionellt fokuserade terapi är ytterligare ett exempel på det. Så om vi antar att jag som ett äldre jag kontinuerligt stöttar och läker mitt yngre jag, då måste det faktiskt ske vid två tillfällen!

Just nu upplever jag healing och tidigare har jag upplevt stöd. Jag kunde förstås inte placera den som ett litet barn, men jag kunde känna att jag inte var ensam. Hur ensam jag än kände mig visste jag bara att jag blev iakttagen och skyddad.

Och nu är det dags att lära mig mitt tioåriga jag att dissociera. Jag säger till henne att hon bara kan gå därifrån med sitt medvetande, om det hon måste gå igenom blir för intensivt. Dessutom visar jag henne en vacker ask. Jag säger, "Sätt in alla dina dåliga minnen här. Du behöver inte komma ihåg något som hände."

Efter att ha lagt minnena i lådan satte vi ett lock på och en vacker lila rosett runt. Jag föreslår att man begraver lådan, men min tioåring ingriper själv och vill att alla lådor - en låda för varje minne - ska tas av en ängel.

Affären är att ängeln kommer att lämna tillbaka lådorna till mig när jag är redo att bearbeta minnena.

Det här känns SÅ bra! Så här ska vi göra från och med nu! Vi strålar tillsammans och känner oss stöttade av varandra. Och jag? Jag har fått dessa lådor bit för bit de senaste tre åren. Så det fungerar verkligen!

54

Jag är sexton år gammal. Jag har precis kommit tillbaka från en veckas skolutflykt. Det var kul, men jag är förstörd.

"Åh, där är hon igen!" säger min far. "Hon är inte ens hemma än, och hon är redan grinig igen. Hade du kul, grabben? Gå till ditt rum!"

Jag skulle kunna gråta, men det gör jag inte. Jag hatar den mannen!

Jag ligger på min säng och funderar på att gå. Gå bara och kom aldrig tillbaka.

Springer tills jag faller ihjäl.

Skulle de sakna mig? Panik? Det skulle vara vad de förtjänade!

Men när jag tänker så kommer jag på att det inte är någon mening alls. De skulle inte sakna mig i alla fall. Jag kan stanna i parken i timmar och när jag kommer tillbaka är det ingen som ens frågar var jag har varit. Även när jag kommer hem från The Farm, en nattklubb, mitt i natten är det ingen som väntar på mig eller är orolig för mig. Så även om jag begick självmord skulle de inte bry sig.

Jag känner förtvivlan. De här trakasserierna är så sjuka!

"Ja, jag försökte förstöra dig", säger min far en dag under måltiderna. Han gör det med en nonchalant attityd som låter mig veta att han inte skämtar och inte bryr sig.

När jag tänker tillbaka, känner jag mig bokstavligen sjuk av känslor. Insikten att allt detta verkligen hände är fortfarande för mycket för mig att förstå.

Men om det inte riktigt hände, varför är jag rädd för att komma tillbaka från en utflykt? Varför är jag rädd för att bli mobbad? Eller att bli bortskickad igen? Om inget av detta verkligen hände, skulle jag inte ha haft alla dessa djupt rotade rädslor.

55

Det har gått ungefär ett år sedan senaste gången situationen exploderade. Inte för att jag är stolt över det, men det tyder på framsteg. Jag kan kontrollera mig själv, hålla det mer för mig själv. Jag är dock inte ännu så långt att jag kan hålla mina känslor för mig själv på ett sådant sätt att andra inte påverkas.

Så fort jag känner mig utanför eller upplever ett olöst sår från min barndom är min energi "dålig". Det är den "röda flaggan" för de andra och alla är pigga och vaksamma. Med det hamnar vi i en ond cirkel, eftersom jag då känner att jag inte längre är välkommen som om de hatar mig. Och innan man vet kommer ett annat barndomssår in också. Så det byggs upp tills jag är helt i fast igen. Så min utmaning nu är att se till att det inte byggs upp, att det fastnar på den första triggern och att jag kan tackla det.

Vi är överens om att så fort jag känner mig triggad så säger jag det. Sedan kan vi prata om det och det kanske löser sig snabbt.

Detta fungerar absolut! Att prata gör bara att känslorna smälter bort. Detta är en gudagåva!

Nackdelen är dock att jag nu när jag är så uppmärksam på det märker att jag blir triggad ganska ofta under dagen. Jag tvekar att belasta Janet med det varje gång. Allt eftersom veckorna går hanterar jag det mer och mer själv. Jag säger det inte högt, jag känner mig alldeles för belastad av det. Det här borde jag nog klara av själv! Jag pyslar indignerat.

Och så minskar min energi igen. Barnen undviker mig, Janet drar sig undan och vi är tillbaka i det gamla mönstret.

Jag känner att de knappt tolererar mig, som om jag bara hör hemma om jag är söt och glad. Jag blir då arg på det och så är jag fast i gamla dagar igen. Fan, det gick så bra!

För att komma ur detta måste jag dra mig tillbaka eller gå en lång promenad. Sedan låter jag ilskan eller indignationen flöda ut. Och gång på gång visar det sig att jag har fel och Janet har rätt, att jag reagerar utifrån ett gammalt mönster och att de skyddar sig från mig.

Vid det här laget måste jag göra allt för att undvika att falla i fällan av offer och självömkan. Jag måste ta mig själv i nacken och gå tillbaka till det förflutna och arbeta med orsaken till mitt beteende.

Gång efter gång, dag efter dag, skakar jag av mig förtvivlan. Bara att gå upp och gå vidare är jobbigt. Att erkänna att jag hade fel. Delar vad som verkligen händer och hoppas att de kommer att förlåta mig igen.

Jag har ingen kontroll över det senare och det gör mig fortfarande rädd.

Men de förlåter mig varje gång. Ibland snabbare än andra. De ser hela tiden att jag inte gör det med flit, eller av trots. De ser min maktlöshet, min kamp, min obevekliga hängivenhet att klara mig och det gör det lättare för dem att förlåta mig igen.

Jag är så tacksam för dem. Jag kämpar för dem, jag är skyldig dem det. Så att saker och ting blir lättare och lättare och så småningom kommer jag att klara det och vi kan leva tillsammans i fred och harmoni. Med de vanliga stötar och triggers som finns i varje familj. Eftersom ingen är perfekt och alla har sina egna brister och problem. Jag har bara lite mer av dem än andra.

56

Och så är vi redan ett halvår kvar, hösten 2022. Vi har flyttat för femtonde gången. Det var en fruktansvärt varm sommar och ingen av oss klarade det bra. Vi svettades bokstavligen igenom sommaren. Nu börjar temperaturen bli behagligare och vi återhämtar oss sakta.

Min äldsta dotter Mira börjar få problem med sig själv. Hon vill inte ofta prata om det, men en kväll när hon går ut med hundarna uppstår ett bra samtal. Det visar sig att vi båda misstänker att hon blev misshandlad av min pappa vid tre års ålder trots allt, den där hemska veckan vi var där. Det påverkar oss båda och jag bestämmer mig för att "fixa" henne.

"Jag ska göra allt jag kan för att göra dig hel igen!" Jag lovar henne högtidligt. Men vem säger att hon vill bli helad av mig? Det gör inte Mira. Kanske vill hon gå sin egen väg och har ingen som helst lust att mamma ska "fixa" henne. Hon har sett hela min kamp och har all rätt att ta itu med detta på sin egen tid och sätt.

Naturligtvis, återigen kan jag inte hantera den här situationen särskilt bra. Jag känner att det är mitt fel och mitt ansvar att min pappa har rört vid henne. Och det sätter igång de känslor som fortfarande hör till min upplevelse i det där mörka rummet, där jag var tvungen att svara på frågor. Jag var ansvarig för att den där varelsen på bordet fick lida varje gång jag svarade fel.

Jag var maktlös då, men nu har jag makten att hjälpa mitt barn, att göra henne hel igen.

Men det är ingen bra utgångspunkt för att hjälpa någon, och naturligtvis känner Mira det väldigt starkt. Jag gör detta för att läka min egen maktlöshet! Mira börjar undvika mig och min maktlöshet växer. Jag känner att jag har misslyckats med att skydda henne från min far. Jag är rädd att hon kommer att förbli skadad för alltid. Och det är mitt fel! Men eftersom detta bara indirekt handlar om det förflutna, har jag inte tillräckligt medvetenhet om det, och utan att märka det växlar jag till mitt överlevnadsläge. Jag återupptar plötsligt konfrontationen.

"Okej, fram med det!" Jag hör mig själv ropa till de andra, medan jag står demonstrativt mitt i rummet med händerna vid sidan. "Säg bara vad jag gjorde för fel! Gör slut på mig!"

De andra är chockade över min grymhet. Har ingen aning om var detta kommer ifrån igen. Det behöver inte sägas att jag skickas iväg och jag ägnar ett bra tag åt att ta reda på vad som händer. När jag väl får reda på det tror jag att jag kan gå vidare. Men dagen efter vaknar jag deprimerad. Allt jag säger och gör den dagen faller på fel sätt.

Det är onödigt, tycker jag. Vad jag än gör eller säger kommer att tas på fel sätt ändå. Låt det vara över. Jag vill dö. Hela livet är inte vettigt ändå. Ingen älskar mig. Jag är alltid ensam i slutändan i alla fall. Om jag är död kommer åtminstone ingen att störa mig.

Någonstans i mitt undermedvetna hör jag Janet säga: "Det är sak samma! Vi känner till det här vid det här laget!"

Och så går jag och ringer Martin igen....

57

Vi pratar igen om de psykologiska spel som spelades på mig när jag var tio. Som ett resultat var jag aldrig säker på var jag stod. Människor blev oförutsägbara och därför farliga för mig. Ingen gick att lita på. Detta gjorde mig naturligtvis rädd och obeslutsam. Precis som det var tänkt att vara!

Men nu, som vuxen, skalar jag av lager för lager och blir av med den här programmeringen.

Tidigare när jag var upprörd på den här nivån reagerade jag argt. Sedan klippte jag mina ord och fick det förutsägbara arga svaret i gengäld och visste därför var jag stod. Nu har allt förändrats. Jag gör mig själv mycket mer sårbar, tillåter mig själv att vara osäker och det gör mig osäker på hur jag ska svara. Allt verkar vara osams och jag känner mig som ett litet barn. Ett barn som fortfarande måste lära sig att hantera vissa situationer.

Janet tycker att detta är en bra utveckling.

"Du lärde dig aldrig att reagera på situationer på ett moget sätt. Du lär dig det nu. Låt det bara hända. Du kommer att se att det kommer att hända snabbare än du tror. Och då kommer du naturligt att komma till din makt, bara titta!"

Det låter SÅ enkelt. Men när jag försöker "låta det hända" känner jag att jag tappar kontrollen. Detta leder i sin tur till känslor av hjälplöshet och så småningom panik. "Jag har fortfarande så mycket att lära", suckar jag igen. "När kommer det någonsin att vara klart?"

Janet tycker att jag är alldeles för otålig.

"Titta hur långt du har kommit på tre år! Du kanske tror att du bara kan bearbeta allt detta på några månader. Du har nästan femtio år av elände att bearbeta och omvandla till positivt beteende! Ge det en stund till. Du är redan inne i den konstruktiva fasen. Ha tålamod.!



Verkligen. Det har format hela mitt liv, allt jag har upplevt. Jag var inte säker någonstans som barn. Kunde inte ta tillflykt någonstans. Jag tänker tillbaka på min barndom. Har jag missat något mer?

Scouting! Det var kul, eller hur?

Jag säger till Janet: "Jag minns plötsligt att den vackra scoutbyggnaden i trä brann ner. Det var ungefär då min far började att stanna hemma. Min far satt i styrelsen för scoutgruppen, en samling ledare, föräldrar och kanske någon lokal myndighetstjänsteman. Den branden var troligtvis anlagd! Byggnaden var helt isolerad i bushen."

Den officiella historien är att det hade varit en fest i styrelsen kvällen innan. Någon måste ha kastat en tänd cigarett i en soptunna.

Under tiden har jag en helt annan tolkning. Och när jag tänker tillbaka på vilka spel som spelades på lördagar, undrar jag om det hela var så oskyldigt. Det är i alla fall bara lite för slumpen att den där klubbstugan brann samtidigt som pappa fick sparken och plötsligt blev hemma sittandes. Vilka bevis gömdes här?

Och faktiskt, inte ens här var jag tydligen säker.

58

Jag är på en fest. Det finns ett stort bord med en slags labyrint ovanpå. Vi står runt den med en stor grupp och tittar på. Insekter släpps ut i labyrinten. De måste ta sig till andra sidan via hinder. Om de hoppar eller kryper ut ur labyrinten blir de ihjälslagen. Även om de kommer till andra sidan, dödas de.

Faktum är att de är dömda ändå. Deras liv har inget annat värde än lite underhållning för oss.

Även detta är förstås en del av programmeringen. Budskapet är tydligt: "Du har inget värde ändå. Låt dig användas. Då blir du färdig. Det är ingen idé att fly. Vi ser dig överallt. Vi tittar på dig och avslutar dig!"

I nuet översätter mitt undermedvetna det med: *Om jag inte gör tillräckligt för dig, eller om jag inte får "fixa" dig, så är jag inte värd någonting. Då är jag i livsfara.* Vid det här laget blir allt så mycket mer meningsfullt när jag tittar på det på avstånd. Men när jag upplever det, tänker tankarna och känner känslorna går det inte att hålla det avståndet. Då är jag beroende av andra som påpekar det. Och det är inte alltid lätt att acceptera. Det är min uppfattning, min erfarenhet kontra deras insikt.

Under tiden har jag kommit till den punkt där jag accepterar att deras insikter är korrekta och att mina erfarenheter är baserade på det förflutna. Jag försöker se saker annorlunda och hoppas att mina tankar och känslor kommer att anpassa sig. Jag har mantran som jag upprepar så ofta som möjligt: *Jag är nästan femtio och jag är säker.*

Inget av detta är verkligt. Det pågår i mitt huvud.

Avsikten är att dessa tankar ska övermanna det förflutnas automatiska tankar. Men just nu kämpar jag bara.

När jag hittar min självrespekt kan jag låta andra ha sitt värde och ha det på sitt sätt.

När jag finner mig själv fullt bemyndigad behöver jag inte längre de andra för att ge mig trygghet eller godkännande.

När jag är bemyndigad kan jag bara acceptera att en annan person kan vara på dåligt humör utan att det påverkar mig. Utan att jag blev rädd. Då kan jag verkligen lämna den andra personens process med den andre.

Det är underbara avsikter men då måste jag ändå gå igenom alla dessa små episoder av panik och ångest. Ju mer jag bestämmer mig, desto hårdare pressar universum mig. Jag är inte där än. Jag måste fortfarande rensa det här först och sedan det och det.



Jag beskär en buske i trädgården fint. Janet kommer ut och ser det. "Åh, vad vackert du har gjort det!" hon ger mig komplimanger.

"Jag ska städa upp löven om en minut", är mitt konstiga svar. "Jag hittar inte kvasten."

Senare reflekterar jag över detta märkliga svar. Nästan omedelbart finns minnet.

Jag är åtta år gammal. Jag gjorde en vacker teckning. Full av stolthet visar jag den för min mamma.

"Du har inte lagt bort dina pennor än!" är hennes enda svar.

Jag är så besviken. Jag vill så gärna ha hennes godkännande, hennes kärlek. Ett slag i mitt huvud.

Och nu är jag på så många decennier och längtar fortfarande efter den där stroken i mitt huvud. Jag ber om ursäkt för att "pennor inte rensades bort" och reagerar som en åttaårig tjej. Varför fortfarande? För mindre än två sekunder sedan var jag bara den glada vuxna Cynthia! En stimulans utlöses på en millisekund. Nu måste jag hitta mekanismen någonstans för att känna igen stimulansen direkt och sluta reagera från de gamla känslorna. Kanske får triggern bara vara där, så jag kan fortfarande förbli den vuxna Cynthia, medveten om att en stimulans utlöses. Varför måste jag vänta på en trigger innan jag tillåter mig själv att bara uppleva livet?

Jag vet inte. Jag vet att jag måste lära mig att leva med det, för jag kan knappt vänta med att leva och vara lycklig om jag hela tiden väntar på att alla triggers ska bearbetas.

De senaste två veckorna var jag i min "stuga på heden". Jag åkte dit med en förväntan om att återhämta mig och bearbeta de sista sakerna i tysthet.

Spänningen i huset var hög och ingen kunde fly från den. Jag kände att jag var under ett förstoringsglas non-stop och fick kritik för varje rörelse jag gjorde. Oavsett hur mycket jag försökte uppmärksamma orden som kommer ut ur min mun, tonen som jag sa saker och sättet jag gjorde saker på, så gjorde jag tydligen allt fel. Jag fastnade i attityder att inte veta hur jag skulle fungera alls, jag var passiv, desperat. Jag stängde mitt hjärta och lät mig skickas till mitt rum. Jag var ett litet barn igen.

Situationen var för mycket precis som den var förr, där min far såg och kritiserade allt som en diktator. Där han försökte förstöra mig med sina oupphörliga kommentarer och ändlösa diskussioner, som undantagslöst slutade med att jag satt i mitt rum och grät. Vi fastnade i en nedåtgående spiral av spänning och misär.

Jag var tvungen att komma ut. Jag behövde varva ner, vara ensam ett tag, hitta mig själv igen och framför allt: ingen kritik.

Jag hade påsar fulla med mat och min unga hund Luna med mig. Jag hade bestämt mig för att inte gå någonstans och bara vila, ta massor av promenader och jobba på mina senaste trauman.

Universum tänkte tydligen annorlunda igen och gav mig en mycket klar dröm första natten.

Min mamma erkänner allt!

Hon berättar inte varför hon tillät det, eller varför hon gick med på det. Hon förklarar ingenting. Men hon erkänner allt.

Hon ligger på knä och överlämnar sig till min nåd. Men jag har ingen nåd med henne. Min rasande ilska över hennes beklännelse förvandlas till ilska och hat. "Han hade en mild död", förklarar jag. "Men jag önskar dig smärta!"

Nu är det erkänt, det har verkligen hänt! Jag är inte galen! Jag går genast till polisstationen för att anmäla det, men vakthavande befäl säger att detta kräver specialister och de är inte tillgängliga i nuläget.

"Okej, jag kan vänta", tänker jag. Först måste jag gå på min examensceremoni, eftersom jag klarade mina prov. Och faktiskt är det inte alls bekvämt att göra en anmälan, för då vet polisen var jag är.

Jag vaknar upp och säker på att det här är tillfället att få ut min historia i all sin fasa.

Jag tar genast tag i min bärbara dator och börjar skriva. Jag har Martins anteckningar och tillsammans med min dagbok räknar jag med att skriva mycket.

Jag verkar vara besatt! Från det ögonblick jag börjar skriva flödar orden naturligt ur mina händer. Jag återupplever allt jag skriver och känner att minnena är väl bearbetade. Jag ser vad jag fortfarande kämpar med. Det här är känslorna som hela tiden dök upp mellan sessionerna och som vi inte kunde hantera just då. De rör sig fortfarande i mig. Och mer än någonsin känner jag mig fast besluten att ta itu med dessa känslor nu.

"Martin, vi bearbetade minnena bra, men uppenbarligen har vi inte ägnat tillräckligt mycket uppmärksamhet åt effekterna av trauman. Jag lider fortfarande av det och jag skulle vilja ta upp det under dessa två veckor!" Jag berättar för honom.

Tyvärr kan han inte hjälpa mig så mycket de kommande två veckorna, men den tid han har att hjälpa mig vill jag spendera bra.

Jag har en hel lista för honom.

"De triggars jag fortfarande har, som påverkar mitt och min familjs liv, som vi alla lider av. De måste komma ut. Och det handlar alltid om samma saker:

- Rädslan för konsekvenser
- Rädslan att alla ska vara arga mot mig
- Rädslan att de inte vill ha mig längre, att jag inte är välkommen, bara tolererad
- Rädslan för att bli utanför, för att de viskar om mig och talar illa.
- Rädslan för att göra misstag och inte inse det."

"Om du tittar på dessa rädslor," börjar Martin, "kan du koppla dem till ett specifikt minne?"

"Jag tror att det här är alla konsekvenser av situationen när jag var åtta, att min pappa så oväntat visade mig konsekvenserna av vad som kan hända om jag gör något fel. Och jag hade absolut ingen medvetenhet om vad jag hade gjort fel!"

Samtidigt som vi knackar in konsekvenserna kommer vi också ganska snabbt tillbaka till "väntrummet". Till fullo inser jag att detta är en riktig tortyrmetod som har använts på mig många gånger.

Väntar, utan någon information.

Väntar, utan att veta varför.

Väntar, samtidigt som man inte får göra något.

Väntar, samtidigt som man inte får säga något.

Väntar, medan du inte ens vet om de inte har glömt dig.

Väntar, vet inte hur länge till.

Vid någon tidpunkt, som människa, kommer du till en punkt där du inte längre bryr dig om vad de planerar att göra med dig. Låt dem komma och hämta dig. Du gör vad de vill. Då blir du av med tanken.

Martin tillägger: "Om du känner att du är i "väntrummet" igen, på grund av en lång tystnad i huset eller när du bokstavligen blir ombedd att vänta, så rör dig medvetet! Res dig upp, börja gå. Om det behövs, gå

utanför eller ta något fint till dig själv. Lär dig att programmera om dig själv. Lär dig själv att du är säker!"

61

Förutom Martin kommer nu Ineke Heitink min väg. Vi har varit i kontakt för att hon har gjort en Akshic-läsning för mig som medium tidigare. Hon är villig att guida mig intensivt under de kommande två veckorna. Jag har ingen aning om vad det innebär än, men är öppen för all hjälp.

Den kvällen är jag redo för henne och punktligt vid överenskommen tid ringer hon. Hon har heller ingen aning om vad som väntar. Jag tror inte att hon ens känner till min historia. Men vi verkar båda känna att det är vad som är meningen att vara och följer den inre kompassen.

"Jag placerar ett filter av det förflutna mellan mig och Janet och barnen och därmed ser jag dem inte längre för vilka de är. Jag ser då bara det förflutna och tolkar vad de gör och säger utifrån det förflutnas smärta", så börjar jag min berättelse. Innan jag får en bra start avbryter Ineke min ordfloed.

"Har du insett vad det där filtret är?" frågar hon.

"Ja, det är smärtan från förr." Jag börjar igen.

"Nej älskling", säger Ineke på sitt unika sätt, en kombination av humor, direkthet och allvar, som tilltalar mig mycket. "Det här så kallade filtret ditt är en spegel. Det berättar för dig hur du undermedvetet tänker om dig själv."

Jag måste låta det sjunka in ett ögonblick.

"Om du tror att de andra är arga på dig, vad är egentligen budskapet till dig själv?"

Det händer tydligen inte så mycket inom mig, för Ineke fortsätter helt enkelt.

"Du borde då börja titta på vad du förkastar inom dig själv!"

Jag har inte sett på det så än. Jag har ett slags tunnelseende på mina trauman, men nu när de tydligen inte längre är problemet så måste jag vidga min syn. Jag framstår tydligen inte som alltför kunnig med min stamning, så förklarar Ineke igen.

"Du ser inte dig själv för den du är. Du har ännu inte medvetet lärt känna dig själv och du använder andra för det. Visste du att när ett barn upplever trauma, slutar det att växa känslomässigt?"

"Jaha, det är skönt. Jag är bara fem då!" är allt jag lyckas svara cyniskt. Jag är verkligen förbluffad för ett ögonblick av detta helt annorlunda tillvägagångssätt.

"Du vet inte vem du är. Du har lagt allt utanför dig själv. Så när du känner något i en annan person är det en projektion av dina egna känslor."

Jag börjar backa. Alla möjliga saker rör sig inom mig. "Om det är så, bra. Men ge mig verktyg om vad jag ska göra för att växa, för att stoppa det här!" säger jag i frustration.

Ineke börjar skratta. "Du är väldigt otålig, eller hur?"

"Jag ska berätta varför", börjar jag. "När jag började den här processen gav jag mig själv tre månader. Det har sedan dess blivit tre år! Jag vill avsluta det vid det här laget, slå mig ner och bli lycklig! Och nu ska du säga till mig att börja om från början? Ja, det gör mig väldigt rastlös!"

"Vi ska ta itu med det här steg för steg", säger Ineke bestämt. "Inte för snabbt, ge dig själv tid." Jag protesterar gnällande.

Det struntar Ineke i. "Steg ett är detta: Inse att du gör en projektion. Inget annat. Varje gång du känner rädsla för att någon är arg på dig, säg: "Jag känner mig avvisad, men de känner inte det." Och upprepa sedan till själv: "Jag är bra som jag är". Kan du göra det?"

Jag är tyst.

"Bara genom att göra detta bryter du igenom projektionen och lär känna dig själv bättre. Nästa steg är då att se vad du förkastar inom dig själv. Men börja öva steg ett först!"

Jag gnäller lite till, att nu har jag ingen att träna med. Jag gillar Ineke. Vi kan skratta och gråta tillsammans, sätta saker i perspektiv och vara bestämd. Jag är ivrig att prova vad hon än säger, även om det är så annorlunda än vad jag har gjort de senaste åren.

Vi pratar lite mer om egot, hur jag försöker kontrollera den där otäcka saboterande lilla rösten. Ineke hör mig och säger sedan: "Jag har bara en fråga till dig: Kan du sluta slåss mot dig själv?"

Återigen är det tyst från min sida.

62

"Idag ska vi jobba med den neurologiska förankringen i dig", säger Ineke bestämt några dagar senare. Hon börjar en hel förklaring om invanda mönster, tankar som har slitit sig in i mitt tänkande som en långspelad skiva.

"Tanken är att du börjar känna igen de där tankarna. Sedan kan du placera dem utanför dig och be dem att gå bort. Du behöver dem inte längre. De tjänar dig inte."

I detta känner jag igen historien som Janet berättar tillräckligt ofta för mig. "Lyssna inte på de där rösterna inom dig hela tiden! Du faller för det igen, eller hur? Du tror på vad den lilla rösten i ditt huvud säger till dig! Och genom att göra det gör du oss till fienden!"

Allt handlar om samma sak. Jag har en kommentator i mitt huvud som oavbrutet inskjuter allt andra säger och gör. Och när den kommentatorn får chansen förvandlar den alla till fiender. Det vrider och förvränger ord och avsikter. Det får mig att möta hela världen.

Mira sa något väldigt klokt om detta för ett tag sedan. "Mamma, enligt ditt ego är alla dina fiender och du är bara säker med ditt ego. Som om det förespråkar dig och är din enda allierade. Men i verkligheten är egot din fiende och det enda sättet till lycka är att avslöja ditt ego till andra. I slutändan, om du verkligen lämnades ensam, vill du bli kvar med ditt ego eller vill du vara i din makt, full av fina minnen från när ni var tillsammans?"

I en session med Martin arbetar jag fram detta på en djupare nivå.
"Du kunde inte göra något annat", säger Martin. "Du klarade dig bra som barn. Du gav en inre kommentar till alla dina föräldrars lögner och förvrängningar. Genom att göra det lyckades du behålla ditt förstånd."

"Men sedan blev det ett vanemönster och jag lider mycket av det nu", är mitt svar.

"Men det kan vi jobba på", säger Martin igen. "Låt det först gå upp för dig att du klarade dig väldigt bra som barn. Du överlevde inte bara, du lyckades hålla dig mentalt frisk. Du slogs mot dina föräldrar med samma verktyg som de försökte förgöra dig med. De underskattade dig allvarligt!"

63

"Du lider av kronisk självunderskattning", säger Ineke dagen efter.
"Du sätter dig själv alldeles för lågt! Har du någon aning om hur viktig du är för världen? Hur många ser upp till dig?"

Jag skrattar lite.

"Vad jag gör för världen är från en inre drivkraft, att inte ställas på en piedestal. Och förresten, folk avgudar mest Janet. Nummer två är alltid ganska osynlig."

Ineke suckar. "Det är dags att du börjar se ditt eget värde. Börja värdera dig själv. Börja se hur viktig du är!"

"För mig är det viktigt att jag kommer in i min egen kraft. Att jag bryter mig loss från alla de där barndomens bitar och gamla känslor. Att jag verkligen är mogen", är mitt hjärtliga svar.

Ineke instruerar mig om hur jag ska placera min inre smärta utanför mig själv och läka den. "När du känner en känsla, sitt i den uppfattande positionen. Forma en bild av känslan. Var sitter den? Vilken form har den? Vilken färg och energi? Ta sedan upp den och lägg den precis framför dig. Be sedan ditt andliga team att läka det nu. Observera. Låt frekvensen förändras. Och ta sedan in det igen. Det är så du kan läka dig själv! På så sätt är du inte längre maktlös!"

Och så säger Ineke något som chockerar mig rejält. Som ett trancemedium får hon mycket information från guider och från de akashiska skivorna. Men idag knackade något annat på hennes dörr. "Din pappa kom fram till mig. Han vill säga något till dig eller prata med dig."

Hela min mage krampar och känslor forsade genast genom mig.

"Oroa dig inte", säger Ineke. "Jag har väntat. Vi kommer inte att göra det förrän du är redo!"



Min pappa gick bort 2014. Min mamma kände tydligen att det inte var nödvändigt att berätta det för mig. Jag fick reda på det av en slump

sex månader senare, när Mira bad mig ta reda på om vi kunde hittas på internet.

Det var en konstig känsla. Då visste jag ingenting om övergreppen, ritualerna och vilken roll mina föräldrar spelade i det. Men det gav mig en tom känsla av att läsa dödsannonsen, av att inte tillhöra familjen. Jag existerade helt enkelt inte längre.



Bijzondere mensen sterven niet
Zij gaan wel, maar blijven toch voor altijd

Geheel onverwacht is overleden
mijn man, mijn leven
mijn vader, mijn grote steun
mijn schoonvader
onze fantastische en lieve opa, die alles met en voor
ons deed

Coen Koëter
68 jaar

Tonnie
Talitha en Eelco
Robin
Jessica

15 januari 2014

**Särskilda människor dör inte
De går, ändå stannar de alltid
Helt oväntat gick min man bort, mitt liv
min far, mitt stora stöd
min svärfar var fantastiska och kära farfar,
som gjorde allt med och för oss**

64

Det är tidig morgon. Hela dalen är vit av rimfrost på gräset. Underbart! En vattnig sol ger mystik till scenen. Hjortar finns på ängen i fjärran. Luna ser dem och tittar på mig en stund. Hon verkar känna av om jag protesterar eller inte. *Njut!* Jag tänker och hon går och lämnar ett spår av vindblåst vit is efter sig.

Snart är hon bara en fläck vid horisonten. När hon försvann in i skogen visslar jag en gång. Jag börjar min promenad och hör hur hon stormar mot mig igen. Hon trycker sig mot mig för en fast kram, bara för att genast rusa iväg igen för nästa äventyr. Jag undrar varför jag går en så lång sträcka och bestämmer mig för att det är för mitt eget välmående. Jag ser inte Luna igen förrän jag når vägen och hon måste kopplas.

När jag skriver den här boken dyker det fortfarande upp nya saker ibland. Djupare känslor som gömdes under traumat. Dessa kommer nu ut som kaos.

Under mina långa promenader med Luna tar jag mig tid att känna och analysera. Jag är glad att det är ett så obebott område här, för jag håller hela monologer för mig själv. Och det hjälper. Medan jag pratar högt kommer de nödvändiga insikterna fram och jag ser var en rädsla fortfarande lurar.

Jag är i det underjordiska rummet igen, tillsammans med fyra av mina klasskamrater. Vi är elva år och ser min syster bli våldtagen på det altaret. Förutom alla mina känslor för min syster känner jag nu rädsla för mig själv.

"Blir det snart min tur också?" går igenom mig. Vågor av illamående överväldigar mig vid tanken på att mina klasskamrater ser mig bli våldtagen. Jag vill titta bort, men min mamma tillåter mig inte.

"Fortsätt titta!" väser hon. "Det här är viktigt."

Jag knackar på mig själv och upprepar de fraser jag hört Martin säga så många gånger förut. Sakta lägger sig mitt hjärta igen och jag går tillbaka hem för att fortsätta skriva.

65

Nu när jag är ensam, inte upplever någon press och ständigt hanterar det förflutna, ser jag felfritt vad jag fortfarande behöver arbeta med. Jag känner att jag fortfarande har några ihållande vägvisare. Triggerpunkter, öppna sår eller vad man nu vill kalla det. Konstigt nog är det just dessa punkter som har kommit upp ett dussin gånger i sessioner med Martin. Av någon anledning har vi inte åtgärdat dem ordentligt ännu och de finns nu kvar som en slags restskada.

Det är den fasta listan över rädsla för konsekvenser, rädsla för att någon ska bli arg på mig (och jag kommer inte att veta vad jag har gjort för fel), rädsla för att jag inte är efterlyst, bara tolererad. Rädsla för att bli utanför, för att viskas om, för att andra konspirerar mot mig.

Alla dessa rädslor hör enligt mig samman; de verkar alla ha utlösts av min fars oväntade, mycket våldsamma repressalier när jag var åtta år gammal. Med den här ena handlingen undergrävde han mitt liv fullständigt. Förvandlade han mig från ett " normalt " barn till en osäker, stressad kyckling? Alltid på min vakt, alltid rädd för det oväntade, alltid redo för strid.

Och som om den här åtgärden inte var nog, blev de värre varje år. Detta är den rituella delen av övergreppet. För deras eget sadistiska nöje, för deras sataniska tro och för att avhumanisera mig, offret, steg för steg.

Ritualerna utspelade sig främst kring mina födelsedagar. Mycket avsiktliga handlingar av mycket störda människor för att ytterligare förgöra mig. Bara några av de viktiga datumen och motsvarande händelser:

- Dagen efter min åttaårsdag tar min pappa mig till sin skola. Där uppstår ett mycket oväntat raserianfall, följt av brutal våldtäkt och strypning.
- Vid nio års ålder, genom en ceremoni och inför mina bästa vänner, gifts jag bort med en stor okänd man. Jag är given till honom, utan någon information. Jag vet inte ens om jag någonsin kommer att få återvända hem.
- Vid tio års ålder är jag ansvarig för den fruktansvärda tortyren och mordet på något eller någon. Det ställs frågor till mig under en ceremoni och varje svar avvisas, varefter varelsen på bordet stympas ytterligare. Min far gör stymningen och ger slutligen dödsstöten.
- Strax innan min systers trettonårsdag, när jag är elva, måste jag närvara vid min systers rituella våldtäkt.
- Vid tolv är jag med i grundskolans avskedsorgie.

Däremellan finns alla "vanliga" våldtäkter, vare sig det är min far eller så kallad "man" eller inte, och jag tas till andra ritualer och "fester". Där handlar helvetet inte så mycket om mig, utan jag är en deltagare eller enbart nöjesobjekt för andra.

Hur hindrar du ett barn från att föra detta vidare till andra eller gå under på grund av stressen? Tydligt genom kombinationen av att skapa rädsla och förvirring.

Rädslan för konsekvenser förblev underblåst av min fars raserianfall, de oväntade händelserna, det faktum att jag aldrig visste vad jag skulle förvänta mig och naturligtvis: väntrummet.

Min syster säger något som gör min pappa upprörd. Han reser sig från stolen och går hotfullt och svärande mot min syster. Hon är klämd mot dörren till trapphusets garderob. Han slår henne så hon nästan kollapsar men rusar ut ur rummet under hans klippande armar.

Min mamma och jag tittar på. Jag skriker, "Sluta, pappa!" Men mamma tar tag i mig och knäpper på mig för att vara tyst.

Under tiden flyr min syster genom korridoren till ladugården, Hon vill fly genom ladugårdsdörren, men min far kommer precis i tid och blockerar dörren med sin kropp. Han ger min syster en hård knuff och hon ramlar ovanpå raden av cyklar som välter. Hur hon klarar av det vet jag inte, men återigen lyckas hon fly. Hon springer nerför korridoren igen och uppför trappan till säkerheten i sitt rum. På trappan tar min far tag i hennes fotled och drar henne ner för trappan. Hon sparkar och skriker frenetiskt. Äntligen måste min pappa släppa taget om henne och på nolltid rusar min syster till sitt rum och låser in sig. Min pappa knackar på dörren och skäller ut henne. Sedan är det över.

Senare slår min syster en mugg mot sin rumsdörr och tar en skärva i näven. Hon klämmer ihop handen tills hon blöder.

Förvirringen grundades av att "normala" upplevelser varvade med sadistiska. Genom att låtsas vara en normal familj, medan faran alltid lurade under disken. Genom att viska, stänga ute, planera mot ett barn. Genom att förneka sanningen i de saker som just sagts.

Detta får naturligtvis ett barn att tvivla på sitt eget omdöme. Barnet vågar inte längre lita på sina egna känslor och tankar och är alltid rädd för omvärlden, vilket verkligen visar sig oförutsägbart och farligt.

Minnet av mitt tionde år har ännu inte trängt igenom mitt medvetande i sin fulla härlighet. Det kommer att ta månader innan jag kan hantera minnet i dess helhet. Och med det ligger ursprunget till mitt bristande självförtroende vidöppet. Detta är det tydligaste exemplet på sinneskontroll, så vitt jag kan minnas.

Jag är tio år gammal. Jag förs in i det mörka rummet av min mamma. Jag har ingen aning om vad jag kan förvänta mig. Inuti är rummet sparsamt upplyst. Jag förs till en plats där jag är helt ensam. Runt mig finns stora människor. De bär vita eller grå kläder med huvor dragna över huvudet.

I mitten av rummet står det stora offerbordet. Min pappa står bredvid bordet. Han har också en mantel på, men ingen huva över huvudet. Det är därför jag känner igen honom. Han står med en stor kniv i handen. Han flinar. Min mage krymper ihop av rädsla.

Det råder en förväntansfull spänd tystnad. Jag tittar noga på offerbordet igen. Min pappa har kniven i ena handen och med sin andra hand håller han mitt marsvin!

Mitt hjärta rasar, min hals klämmer ihop sig. "Nej!" är allt som pågår inom mig.

Sedan ställs en fråga. Jag förstår inte frågan. Har ingen aning om vad som menas. Min mamma, som står snett mittemot mig, uppmanar mig att svara. Jag känner igen henne. Bara min pappa och mamma är synliga för mig. De andra förblir höljda i skuggor.

Jag försöker säga till min mamma att jag inte förstår frågan.

"Bara svara!" min mamma biter på mig.

Jag säger något. Några skrattljud från folkkretsen. Då sägs det: "Fel!"

Det är tyst ett ögonblick. Min uppmärksamhet går automatiskt till min far. Han står nu snett framför bordet och gör något med marsvinet. Jag hör ett gällt gnisslande. Mitt hjärta brister itu. Skär han av en bit av mitt marsvin nu? Jag kan inte se det. Jag vill inte se den.

Sedan ställs en annan fråga. Nu av någon annan. En väldigt lätt fråga och lättad andas jag. Jag ger genast svaret i absolut vetskap om att det är bra. Det förblir tyst igen ett ögonblick förväntansfullt.

"Fel!"

Nej, det kan det inte vara! Jag tittar på min mamma i panik, men hon gör ingenting. Jag tittar oroligt på min pappa. Återigen det där gälla gnisslet... Nej!!!

Nästa fråga ställs. Jag är helt panikslagen. Jag vill inte svara längre. Obevekligt klämmer min mamma min arm och säger: "Svara!"

Jag letar desperat efter svaret de vill höra. Fel svar ibland?

Återigen hörs skratt. Återigen går uppmärksamheten till min far.

Jag går itu. Jag vet inte hur länge det här kommer att pågå. Något har spruckit inuti.

Mind-kontroll tillämpades framgångsrikt. Från och med detta ögonblick litar jag inte längre på mig själv eller människorna runt omkring mig. De allra närmaste mig begick det största sveket. Min mamma utövade enorma påtryckningar och min pappa utförde tortyren och senare mordet.

"Oj, en olycka är lätt hänt."

Så det var vad som hände med mitt marsvin. Det var därför buren plötsligt var tom. Den tomma buren stod oanvänd under disken i flera dagar.

Fyrtio år senare sitter jag med Martin och knackar på detta trauma. Tioåriga Cynthia sitter bredvid mig i soffan. Hon tittar på traumat med mig. Hon knackar på och ser glad ut. Varför? För hon sitter här med sitt marsvin i knät. Hon fick tillbaka lådan från ängeln, som hon hade lagt sitt trauma i och till sin förvåning innehöll den hennes marsvin. Nu sitter hon glatt och gosar med sitt marsvin, medan framför hennes ögon utspelar sig traumat gång på gång. Bara tills det inte finns fler känslor på det. Och så har vi fyra sessioner till med Martin.

66

Många barn som går igenom detta begår självmord någon gång. Livet är ett helvete och kring puberteten blir det absolut inte bättre. Barnen är inte längre till nytta för den sataniska cirkeln och de gör det mycket tydligt och ingjuter i barn en känsla av att de inte längre spelar någon roll.

Hur många barn klarar detta? Jag har ingen aning. Jag hör mer och mer om självmord bland barn runt sexton års ålder. Vad driver dem till en sådan desperat handling? Jag tror att du kanske förstår det vid det här laget.

Under min tonårstid blev jag mobbad, förnedrad och utskrattad i mitt eget hem. Var det meningen att jag skulle begå självmord? Enligt Martin så var det så. "Vad tror du?" insisterar han. "Din far hade inte råd att döda dig. Det skulle göra honom alldeles för mycket besvär! Men han kunde försöka få dig att göra det själv!"

Jag kan inte förstå det. Kalla mig naiv, kalla mig värdelös, men på något sätt lyckades jag hålla fast vid bilden av att mina föräldrar brydde sig om oss barn. Jag älskade dem också, eller hur? Någonstans lyckades jag hålla fast vid hoppet om att min inre vetskap om att mina föräldrar hatade mig var fel. Att jag hade fel. Att jag kände fel.

"Du hade inte fel", säger Martin. "Du måste inse det faktum att dina föräldrar verkligen hatade dig. Och att de ville att du skulle ta livet av dig. De ville bli av med dig!" Han fortsätter, "Börja leta efter det som höll dig igång! Hur överlevde du det här?"

Martins frågor hjälper mig alltid att få fram insikter.

"Jag har en väldigt stark känsla för rättvisa", svarar jag. "Jag gick emot dem väldigt ofta. Och jag gjorde det oftast tyst inom mig själv. Sedan skällde jag ut dem, höll fast vid min sanning och hatade dem i gengäld lika mycket!"

"Det var din räddning!" säger Martin triumferande. "Den där känslan av rättvisa var så stark, de kunde inte ha förstört dig! Vad de underskattade dig!" tillägger han stolt.



Jag kan inte känna mig stolt än. Jag lider fortfarande för mycket restskador av detta. Martin ger mig några dagar på mig att låta denna insikt sjunka in. Kanske kommer jag snart att börja se hur jag överlevde inte bara min barndom, utan även programmeringen. Och inte bara det. Jag förde inte övergreppen vidare till mina barn. Jag räddade mina barn ur händerna på mina föräldrar. Jag var en bra barndom för dem, med friheten i hemundervisning och äventyret att resa.

Och ja, jag skadade dem också. Men jag kanske kommer att inse att det här verkligen inte kunde vara annorlunda, att det är omöjligt att inte göra någon skada efter en sådan barndom. Jag har inte haft något positivt exempel på hur man uppfostrar barn på ett hälsosamt sätt, på hur man stöttar dem och ger dem det de behöver.

Jag gav barnen en jävligt bra grund trots alla mina triggers, problem och trauman, trots de sår och rädslor de drabbats av mina misstag som de någon gång kommer att bearbeta när de är redo. Martin är väldigt tydlig med det. Jag är inte skyldig för de misstag jag gjorde. De tillhör mina föräldrar, som medvetet gjorde allt detta mot mig. Jag är dock ansvarig för vad jag gör mot dem omkring mig. Men med tanke på mitt engagemang i min läkningsprocess är mina misstag förlåtliga.

Efter det här samtalet sitter jag och stirrar framför mig länge. Jag låter dessa tankar sjunka in, för att inte bearbetas genom handlingar utan genom tystnad och vila och att bara tillåta.

Jag har känt mycket skuld under de senaste åren, för min maktlöshet och den resulterande smärtan jag har tillfogat människorna jag älskar. Nu får det lägga sig. Jag kan inte åstadkomma det med mitt rationella sinne. Det behövs högre krafter för det.

67

De två veckorna av intensivt arbete och tystnad är över. Muskeln i mitt vänstra lårben har krampat i ungefär tre dagar. Jag tillskriver det stressen att gå hem igen, att behöva stå på mig om det går överstyr igen. Jag vill inte slåss mer. Jag vill inte ha spänningen längre. Och jag vill inte vara i underläge längre.

Jag har inget att önska eller begära. Jag behöver hela tiden bevisa för mig själv. I mitt vuxna tillstånd är det inga problem. Jag är bara en del av familjen. Men så fort jag triggas av ett barndomssår eller olösta problem blir jag ett oroligt och sårat barn. Då går det inte längre att hävda plats. För jag gör det då av den smärtan, från egot. Det blir då direkt en kamp som gör att spänningen i huset blossar upp igen.

Jag ser fram emot att åka hem igen, att vara med de andra. Och samtidigt vet jag att övergången kommer att bli svår. Alla kommer att vara lite osäkra och förvåningsfulla. Hur ska det gå? Hur kommer jag tillbaka? Kommer jag att triggas omedelbart och kastas tillbaka till en barndomsfråga eller kommer jag att ha förändrats?

Jag vet inte. Jag är åtminstone lika osäker som de andra.

Väl inne pratar vi lite, utbyter nyheter. De säger till mig att det var skönt att leva två veckor utan spänningar och det kan jag hålla med om, de två veckorna var spänningsfria för mig också. På grund av det var det möjligt att dyka helt in i mitt förflutna. På två veckor genomlevde jag tre år av minnen och bearbetningen av dem.

Det är en sak som jag inte har kunnat leva igenom ordentligt. Något jag behöver andra att spegla åt mig. Och det är mitt självhat till följd av att jag inte blivit välkommen av mina föräldrar efter en kort frånvaro. Och det här är tydligen den perfekta miljön för det. Bara för att det är en avvaktande atmosfär.

Som barn, varje gång jag kom hem från en rolig utflykt som en skolutflyktsvecka, utspelade sig samma ritual. Jag fick höra ganska direkt av mina föräldrar hur trevlig veckan var utan mig. De suckade om och om igen hur underbart lugnt det var. Och min hemkomst störde grymt den friden. Det var klart, de hade det bättre utan mig. Jag satt i mitt rum och grät och önskade att jag kunde åka iväg igen.

Jag känner att jag inte är hemma. Inte välkommen. Hör inte hemma någonstans. Jag är störaren i en annans harmonisk helhet. Men vart kan jag gå? Vem vill ha mig då?

Den enda slutsatsen jag kan dra är att jag är en hemsk person att leva med. Att jag förstör allt. Att den otrevliga atmosfären är helt och hållet mitt fel. Att jag inte är värd att tillhöra en familj. Jag hatar mig själv.

Det finns bara ett sätt jag kan återuppleva och läka detta. Genom att uppleva det igen. Precis som alla andra triggers måste den komma upp till ytan, kännas igen, erkännas och sedan kan den sakta avta.

Och återigen letar jag omedvetet efter det gamla, välbekanta barndomsbesväret och ångesten. Jag stänger av mig bakom den bärbara datorn, är känslomässigt otillgänglig, precis när de andra så desperat behöver min sansade närvaro. Behöver bekräftelse från mig att jag finns där för dem, att jag vill vara med dem.

Men det kan jag inte göra. Jag är full av en barnslig rädsla och eftersom jag inte känner igen den spelar jag ut allt. Jag skyller på förkylningen, huvudvärken, smärtan i benet och allt annat jag kan komma på. Jag går tillbaka till att göra sysslor med en suck. Jag fortsätter tills Janet blir förvirrad.

"Varför gör du alla dessa saker?" frågar hon. "Måste allt göras idag? Jag menar, du har varit borta i två veckor och nu måste allt det här plötsligt göras? Vad är det som händer?"

Jag smäller till. Jag har inget svar. Jag står och tittar på henne som ett litet barn. En tår rullar nerför min kind. Jag vet inget annat att göra än att gå till mitt rum för att ligga på min säng och gråta. *Jag vill bara iväg igen* tänker jag. *Jag hör inte hemma här! De hade det bra utan mig.* Till slut går jag upp ur sängen för att gå ut med hundarna. Janet tilltalar mig om mitt beteende. Jag har ingen försvarsmur längre och kan faktiskt komma direkt till svaren.

"Jag gör det här för att jag faktiskt vill att du ska skicka iväg mig", erkänner jag. "Jag vill att du ska uttrycka att du hade det bra utan mig! Jag vill att du kommer fram till att jag inte hör hemma här!"

"Så vadå? Tror du att du blir glad om vi skickar iväg dig igen?" hon frågar.

"Nej, självklart inte! Då får jag desto större anledning att hata mig själv! Jag hatar mig själv!"

Det höga ordet är ute. Självhatet är rått och rent. Jag är intensivt ledsen och ser återigen ingen utväg alls.

"Jag borde verkligen lämna. Det är uppenbart att jag inte kan göra det här. Jag hade två veckor utan spänning, ni var bra och så fort jag är hemma blir det fel igen. Jag misslyckas bara. Ni var glada utan mig!"

"Ser du inte att vi vill vara nöjda MED dig?" frågar Janet skarpt, men med kärlek i rösten.

"Det är förstås också det jag helst skulle vilja. Men det kan jag tydligen inte!"

"Du sa till mig igår att du hade bearbetat allt så bra under de senaste två veckorna! Hur kan det här hända igen direkt?" frågar hon.

"Jag vet inte", säger jag med uppgiven röst. "Jag har genomlevt och bearbetat allt de senaste två veckorna. Jag har till och med beskrivit den här situationen. Men uppenbarligen behöver jag att ni verkligen spelar ut det och känner det. Och jag förstår att tajmingen suger! Återigen kommer det inte att vara annorlunda", tillägger jag. Jag vet inte hur jag ska göra

det tydligare. Det är uppenbarligen så här processen måste gå, och jag känner mig hjälplös som fan.

68

Nästa morgon släpper Janet en helt oväntad bomb. "Jag föredrar att du går så fort du triggas och inte kan hantera det. Då går du bara och jobbar på dig själv i en vecka och blir välkommen tillbaka när du har behandlat det."

Allt inom mig skriker och skriker av misär. Aldrig det! "Jag kan inte göra det" säger jag bara. "Jag kan inte lämna just nu. Att komma tillbaka blir då svårare och svårare. Om jag går nu kommer jag inte tillbaka."

Janet förstår inte det. Visst är det mycket skönare om jag bearbetar mina smärtor i fred? Och även i huset upprätthålls då lugnet.

För mig är detta väldigt annorlunda. Jag känner att jag skickas iväg om jag visar oönskat beteende och jag är bara välkommen om jag är söt och trevlig. Detta utlöser alla mina obearbetade rädslor: Rädslan för konsekvenser. Känslan av att bara bli tolererad. Att jag måste vänta och hålla käften. Att jag inte tillhör. Att jag inte får vara den jag är.

Denna smärta är för stor. Jag är desperat och i chock. Det är som om Janet medvetet trycker på alla triggers jag fortfarande har. Varför? Det här känns så orättvist! Som att jag inte ens har en chans att komma hem. Jag vet att jag inte kan hantera denna ansamling av triggers och att jag behöver hjälp. Jag låser in mig på mitt rum och tar kontakt med Martin och sedan med Ineke. Martin är på flygplatsen och är villig att prata med mig, men bara kort. Han hör mig, lugnar mig och säger att han kan jobba på det med mig imorgon.

Ineke lämnar ett röstmeddelande som Janet kan höra. Budskapet handlar om att ge mig utrymme och förtroende, speciellt nu. Det här går inte bra. Vi är två läger igen. Janet vill ha fred tillbaka i huset och jag är full av smärta.

Jag sitter i mitt lilla mörka rum och mitt liv stannar totalt. Den här gången kommer ingen prins på en vit häst för att rädda mig. Jag är helt ensam, i mitt helvete, väntrummet, utskickad, hatad och tolererad på samma gång. Jag är en börda för andra och det borde jag inte vara.

Konsekvenserna av mitt omedvetna beteende och rädslor. Välkommen till mitt helvete.

"Jag går inte! Det är säkert", säger jag. "För mig är det verkligen inget alternativ. Jag kommer att låsa in mig på mitt rum och arbeta med mig själv och inte vara en börda för dig. Men om jag går, kommer jag inte tillbaka."

Och så drar jag mig tillbaka till mitt rum. Luna har planlöst dragit sig tillbaka i trädgården. De andra stannar i vardagsrummet. Alla är olyckliga. Alla har spänningar. Ingen vet hur vi ska ta oss ur det här nu.

För mig är det enda alternativet att dyka tillbaka in i det förflutna. Ineke ger mig en läkning för att lugna ner mig och med Martin jobbar jag på min tonårstid. På att verkligen acceptera att min far medvetet försökte förgöra mig, vilket han senare erkände. Accepterar att min mamma inte

gjorde något för att stödja mig. Att acceptera känslan av att jag hade rätt, att de hatade mig och bara tolererade mig. Jag är intensivt ledsen. I timmar stirrar jag bara framför mig och återupplever alla ögonblick jag ville ta mig ur i mitt liv. Jag hör människorna jag älskar, prata och titta på film tillsammans. Jag känner mig så intensivt ensam och samtidigt känns det tryggt. Här kan jag leva genom min smärta, den intensivt grå och trista smärtan av att bara tolereras. att inte bli älskad. Jag känner denna smärta så väl och den nuvarande situationen speglar den så perfekt att jag kan leva mig igenom den på det djupaste sättet.

69

Veckan i mitt rum gör mig bra. Jag har all tid jag behöver för att separera dåtid och nutid. Att läka. Att känna att jag är trygg. Att göra vad jag vill. Jag upptäcker bioresonansfrekvenserna hos RIFE. De ger mig lugnet och stabiliteten jag letar efter. Jag lyssnar på meditationer och healing sessioner. Då och då kommer jag ner och har en försiktigt positiv kontakt med de andra. Långsamt återuppbygger vi det ömsesidiga förtroendet. Mitt ben mår inte bättre. Jag kan fortfarande inte böja den eller lyfta den. Efter att ha gått med hundarna ser jag svarta fläckar pga smärta. Tydligen behöver jag verkligen vila totalt och ta emot hjälp. Jag ser hur detta kan skapa nya neurologiska vägar, för även om det fortfarande finns spänningar så hjälper de andra mig. De går ut med hundarna, handlar och ger mig mat. Jag låter det sjunka in och kan återigen komma åt ett stycke tidigare sorg och ensamhet.

Först nu inser jag fullt ut hur jag har blivit systematiskt försummad och hur det har format mig. Jag försöker vara i observerande position så mycket som möjligt i mitt umgänge med de andra och ser att de gör saker för mig villkorslöst, samtidigt som de också har ont och är osäkra. Det här berör mig.

Jag ser också att jag inte behöver skylla allt som händer på mig själv. *Jag är inte skyldig till detta*, inser jag förundrat. *Det här är inte mitt problem och därför behöver jag inte ta itu med det.*

Sakta börjar jag se skillnad på Cynthia och Cyntha. Cyntha får inte skulden för allt. Cyntha får stå i sin egen makt och sätta gränser. Cyntha får respektera andra, men också lämna sina problem med dem, utan att behöva fixa allt.

Det här är så nytt för mig att jag skriver det på ett papper och hänger upp det i mitt rum. Så här vill jag vara!

Och med alla dessa nya insikter kommer också insikten att jag verkligen behöver gå igenom denna process ensam. Jag gjorde ett stort bedömningsfel i detta.

Från det första ögonblicket som minnen dök upp delade jag allt med Janet. I min smärta och okunskap antog jag att hon var helt med på min process. Att hon förstod vad jag kände, upplevde vad jag gick igenom. Men det går inte alls! Ingen kan förstå den intensiva smärtan och sorgen

jag gick igenom. Ingen, inte ens de som gått igenom liknande saker. För alla upplever saker olika och så även deras trauman också.

Det här är en resa jag måste ta ensam. En resa genom helvetet och tillbaka. Under de tre år jag varit på den här resan har mitt hår blivit totalt grått. Min kropp har förändrats och det har också min övergripande uppfattning om livet.

Jag har mött mina rädslor direkt, levt igenom dem och lagt dem bakom mig. Jag har mött och accepterat de mest svaga händelser.

Hur kan jag INTE resa mig ur detta som en fågel Fenix? Hur kan jag komma ut ur detta annat än totalt förvandlad och helt i min makt? Och det är bara *jag* som kan göra det. Jag kan inte ta med mig någon och ingen kan göra det åt mig. Jag har fått hjälp och är intensivt tacksam för det. Men själva jobbet måste jag göra själv. Dag in dag ut. Precis när det är jobbigt. Precis när jag vill ge upp. Precis när jag inte ser någon utväg längre.

70

Min resa fortsätter. Över kullar och dalar, ibland svängande, ibland snubblande. Men jag känner djupt att min resa har ett syfte. Jag känner en drivkraft att gå så fort som möjligt.

Ineke ger mig en läsning ur min Akashic Chronicles. "Du kan ta av trycket. Du hindrar dig själv genom att vilja gå så fort. Du har fortfarande en viktig uppgift framför dig. Alla som är på jorden har nu uppdraget att hela världen. Vissa har en stor uppgift, andra en liten, men de är alla viktiga och alla behövs. Din uppgift är stor. Och för att klara den måste du först bli helad. Det är därför du känner den brådskan. Men du kanske släpper det i tillit till att allt händer exakt rätt tidpunkt. Uppgiften framför dig har att göra med barnen. Övergreppen som måste avslöjas och helandet av offren. Du kommer att spela en stor roll i det."

Jag känner att det är rätt. Jag känner att jag redan är helt engagerad i det. Att skriva den här boken bidrar till det. Att återuppleva all min smärta är av en anledning. Det finns en större mening med att göra det. Och faktiskt, jag känner pressen att ta mig igenom det så snabbt som möjligt. Men jag ser också från den här nivån att detta inte alls är viktigt. Det handlar om resan och tajmingen ligger inte i mina händer.

Jag kan med absolut säkerhet säga att det här är de svåraste åren i mitt vuxna liv. Jag delar med mig av mina mest sårbara stunder.

Men gör inga misstag! Genom att gå den här vägen är jag inte längre ett offer! Jag har tagit mitt lidande och mitt liv i mina egna händer. Jag är en överlevare!

Och nu när jag städar upp de sista bitarna av restskador kan jag redan känna hur stark jag blivit. Även om det bara är i anfall och start kan jag känna en ny kraft växa inom mig. En styrka som gör att jag kan kämpa för de andra offren.

Hur kommer den kampen se ut? Det blir en förlängning av det arbete jag gör nu. Utreder vad som egentligen hände, förklarar det för allmänheten och avslöjar förövarna. Visar var det gör för en person som har varit med

om detta. Att ge offren ett ansikte. Men också uppmärksamma gärningsmännen. Att förklara hur nätverket fungerar, hur en lagöverträdare blir en lagöverträdare och hur djupt förankrat detta är i samhället. Att hela samhället är uppbyggt kring detta. När människor inser hur världen verkligen fungerar, kommer de att ha insikten och kraften att förändra den. Offren kommer att höras och tas om hand. Gärningsmännen kommer att avlägsnas från sina maktpositioner och straffas. Dessa historieböcker kommer att förändras och vi kommer att vända den sista svarta sidan i mänsklighetens historia. Vi kommer att återta makten och skapa en värld vi alla alltid har drömt om. En värld vi har kommit för. En värld av kärlek och rättvisa.

Med kärlek, för alla världens barn.
Cyntha Koeter

Efterord

Jag skrev den här boken främst för mig själv. För att lista allt som har hänt i mitt liv de senaste tre åren. På så sätt kunde jag känna och se vad jag fortfarande hade att bearbeta och var jag är nu.

När jag observerar denna process på avstånd är jag nöjd. Jag jobbade väldigt hårt på mig själv och det var värt det. Varje dal var djup och verkade omöjlig att övervinna. Och ändå kom jag ur det igen och igen. För varje gång starkare och lite mer läkt.

Jag hade ingen kontroll över innehållet, hastigheten eller djupet i denna process. Efter att jag tagit första steget gick allt annat naturligt. Jag togs med och på sin höjd kunde jag bromsa det lite. Men det fanns ingen flykt och jag dök helt ner i det. Ingen aning om vad som väntade mig, ingen aning om hur jag skulle ta mig ut.

Skulle jag göra det igen nu när jag vet hur smärtsam denna process är? Ett rungande JA!

Med rätt människor omkring mig, som stöttar och triggar mig, som utmanar och litar på mig, även om vi kanske inte korsar mållinjen tillsammans.

Jag var inget annat än en larv, okunnig om vem jag var och vad jag hade upplevt. I tre år satt jag i min kokong och upplevde växtvärk och var avskuren från omvärlden.

Nu kan jag se stora hål i min kokong. Jag kan titta utanför, till och med känna lukten av den friska luften redan. Om inte alltför lång tid kommer jag att lämna min kokong och se mina vingor för första gången. Jag kommer att fladdra från blomma till blomma, njuta av solskenet och läckra dofter. Jag kommer att uppleva livet helt annorlunda och aldrig se tillbaka på mitt liv som larv.

Men min tacksamhet kommer att finnas kvar. Utan Janet och mina barn som stöttade mig dagligen och behöll sin tro på mig hade jag aldrig klarat det.

Jag är oerhört tacksam mot Martin de Witte för hans ofullständiga stöd. Och naturligtvis Ineke Heitink (<http://www.inekeheitink.nl/>) som gjorde mig medveten om den andliga världen igen. Jag hade nästan tappat kontakten med det.

Jag tillägnar den här boken till alla offer för sataniska/sadistiska rituella övergrepp. Jag är övertygad om att min berättelse kommer att bidra till att erkänna dess existens och i slutändan straffa den för förövarna, så att världen blir en säker plats för barn!

För tillfället behöver vi inte förvänta oss någon hjälp från regeringen, som fortfarande är alldeles för involverad och hävdar att det inte finns några solida bevis för att Satanic Ritual Abuse ens existerar.

Men precis som med övergrepp i kyrkan, som också har förnekas i årtal, kommer detta att vara ett ämne som någon gång inte längre kommer att vara ett tabubelagt ämne. Vi är föregångarna, de som sätter nacken på spel. Vi kan bli förlöjligade. Vi kan avfärdas som konspirationsteoretiker. Men om vi förblir modiga och starka, bara lite längre, kommer sanningen att segra, som den alltid gör.

Bara lite längre.

Och då kommer vi att ha lyckats.
För sanningen kommer att segra, som den alltid gör. Och då ska jag ha genomfört en del av mitt livsverk. Inte som ett offer, utan som en fjärl.

Cyntha Koeter
mars 2023

Som med allt vi gör ger jag också den här boken till världen gratis så att den ska distribueras till så många människor som möjligt.

Vill du ge något tillbaka, gör en donation. Att vi kan fortsätta sprida vårt arbete gratis, vi kan fortsätta resa och vi känner oss stöttade. Du kan donera direkt till mitt bankkonto:

Kontoinnehavare:	Cynthia Tamara Koeter
BIC:	TRWIBEB1XXX
IBAN:	BE19 9672 8101 3612
Wises adress:	Avenue Louise 54, Rum S52 Brussel, 1050, Belgien

Eller så kan du göra en donation via vår hemsida www.fallcabal.com och lägga till "Cynthas bok" i beskrivningen.

Tack så mycket!

BILAGA

Här skulle jag vilja ge er ett intryck av en skenbart genomsnittlig familj, vars barn har utsatts för allvarliga övergrepp. Kanske kommer detta att hjälpa dig att känna igen vissa egenskaper hos barn och förövare i din miljö, så att du kan rädda liv i processen.

Om bara någon hade känt igen mig eller min syster som offer och ingripit...

Nu, om bara någon skulle stå upp och rädda ett barn från de fruktansvärda sataniska ritualer som det tvingas genomgå.

Med varje barn som räddas kommer inte bara det barnets liv att bli mycket lättare, utan även för kommande generationer.

Med varje stoppad förövare räddas inte bara ett barn, utan kanske en hel cirkel av övergrepp bryts.

Varje steg spelar roll.

Tillsammans gör vi denna värld till en bättre plats.



1980

Min syster och jag. Hos en professionell fotograf för första gången. Vi var tvungna att le sött, men spänningen fick mig att flina tungt. Efteråt blev mamma rasande, hon trodde att bilden var förstörd.



1980
Jag som sjuåring.



1980
Min syster som åttaåring. Hennes ansikte visar vad hon har varit med om.

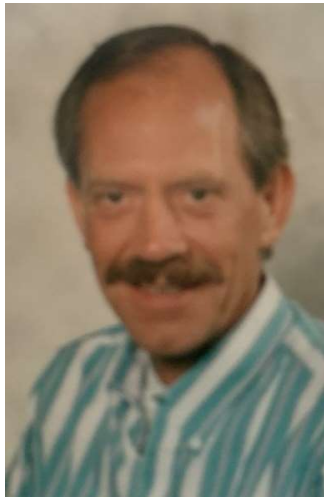


1981
Min åttonde födelsedag. Den bruna klänningen som mamma hade tillverkat och som jag fortfarande hade på mig när pappa så grovt våldtog och ströp mig. I bakgrunden buren med marsvinen som fortfarande finns kvar.

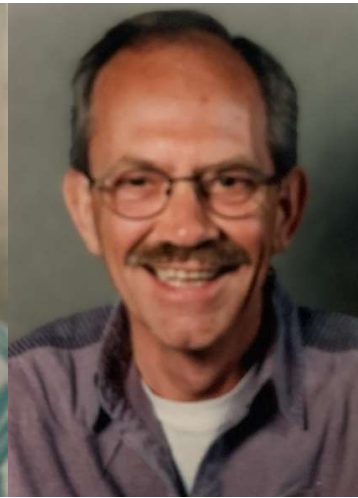
Min pappa och mamma. Deras ögon berättar historien.



1985



1990



1993

