

'Dit boek leert ons hoe we allemaal een korset aan hebben gekregen.
Johanna trekt de veters los, zodat we vrij kunnen ademen. En leven!'

Splinter Chabot

Johanna Nolet

Ik begin geloof ik te bestaan

**Over pleasen en
hoe ik er grip op kreeg**



IK BEGIN
GELOOF IK
TE
BESTAAN

Over pleasen en hoe ik er grip op kreeg

Johanna Nolet

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Woord vooraf 11

DEEL I

1. De trigger 15

Sollicitatie Dissociatie 15

Uitstel van executie 20

Hoe – in de hel – ben ik hier terechtgekomen? 24

Vechten, Vluchten, Bevriezen, Plea... 31

2. Het onderzoek 37

Een roerig begin 37

Uit het lichaam gedreven 48

Zij niet oké, ik niet oké 61

Het opofferingsyndroom 70

Het bedriegersyndroom 73

Gestolen tijd 79

Fluide tijd 83

‘Nu even ik!’ 86

Ik ben zichtbaar, dus ik besta 92

DEEL II

3. De overlevingsstrategie 99

- Vriendje van de juf 99
- 'A' zeggen is 'B' zeggen 102
- Rolverwisseling 108
- De Mannelijke Blik 112
- Ongezien, ongekend 115
- Bevriezen 120

4. De norm 141

- Breek daar je mooie hoofdje maar niet over 141
- Hempathie 145
- De vechter als ideaal 155
- Aan de wetenschap overgeleverd 167

5. Nieuwerwetse ongelijkheid 179

- Een nieuwe ervaring 179
- De emotionele belasting 181
- De mentale belasting 190
- De seksuele belasting 207

DEEL III

6. Spreken of zwijgen? 217

7. Het recht ergens op terug te komen 235

8. Grenzen stellen 239

De Witte Jongen 245

De Groep 248

De Broer 250

De Student 257

De Moeder 260

De Echtgenoot 266

De Stem 285

De Zin 298

9. Ik begin geloof ik te bestaan 305

Dankwoord 321

Literatuurlijst 325

Woord vooraf

Gewaardeerde lezer,

Dit verhaal is mijn ervaring. Het berust op mijn interpretatie en beleving van het gebeurde. Die beleving doet ertoe. Ze heeft bestaansrecht.

Dit verhaal is een momentopname, vanuit mijn perspectief geschoten. Een dwarsdoorsnede in de tijd. Het komt niet goed. Dat is het al. Tegen de tijd dat je het leest, bestaat het niet meer. Of het ooit afloopt weet ik niet, laat staan hoe. Het perspectief is constant veranderend, het verhaal almaar in wording. Net als ik. Net als jij.

Op deze ontdekkingsreis word ik gegidst door één prangende vraag:

Hoe – in de hel – ben ik hier terechtgekomen?

Hoe kan het toch, dat ik na al die jaren therapie en verworven zelfkennis *ja* zeg terwijl mijn lijf *nee* schreeuwt, dat mijn armen verstijven wanneer ik ze openen wil, dat ik meeloop terwijl ik weg wil rennen, glimlach terwijl ik janken wil en mijn gezicht minzaam in de plooi houd terwijl ik beef van razernij.

Waarom is het toch dat ik – een volwassen vrouw – me liever een verstikkend web in veins dan ‘gewoon’ te zeggen wat ik voel, denk en wil?

Wat – de fuk – is er mis met mij?

Niet zoveel, blijkt. Let op...

1. De trigger

Sollicitatie Dissociatie

Ik maak me op voor een Zoom-call met de huidige teamleider van de opleiding waar ik zelf twintig jaar geleden met veel plezier studeerde: Social Work in Haarlem. Een jaar geleden spraken de vrouw en ik elkaar al eens. Ik had al mijn moed bij elkaar verzameld en per mail gevraagd wat ik moest doen om in de toekomst als docent bij hen aan het werk te kunnen. Tot mijn verrassing stelde ze voor even te zoomen.

Het was een bijzonder leuk en organisch gesprek geweest, over onze loopbanen tot nu toe, de opleiding in Haarlem vergeleken met andere hogescholen waar ze gewerkt had en haar verhuizing naar een nieuwe stad met haar gezin. Ze had gevraagd of ik ook kinderen had en ik had verteld dat we in de rij stonden, maar nog niet aan de beurt waren geweest. Toen we elkaar na een half uur via het scherm gedag zwaaiden, had ze gezegd dat ik het vooral moest laten weten als ik een lesbevoegdheid op zak had. Die tijd is nu aangebroken.

Ik werk aan de Hogeschool van Amsterdam en over een paar maanden loopt mijn tweede, tijdelijke contract af, wat betekent dat ze me of vast in dienst nemen of er weer uit kiezen. Ik kan uitgaan van dat laatste. In verband met de jaarlijkse groei en krimp van studentenaantallen behouden hoge-

scholen graag een ‘flexibele schil’ aan docenten die ze op basis van tijdelijke contracten met elkaar uitwisselen. Ik ken dat beleid. De jeugdzorg opereert al decennialang op dezelfde manier, aangezien de toegewezen overheidssubsidies altijd maar tijdelijk van aard zijn, wat het uitdelen van vaste contracten bemoeilijkt en continuïteit in het werk onmogelijk maakt.

Mijn hele werkende leven maak ik al deel uit van die flexibele schil. Wat betekent dat ik iedere achttien maanden opnieuw op zoek moet naar werk, om vervolgens een half jaar op een nieuwe plek te integreren met nieuwe mensen, digitale systemen, organisatiestructuren en machtsdynamieken. Het is de voornaamste reden dat ik tien jaar geleden besloot voor mezelf te gaan werken, want je kunt maar zo vaak *‘it’s not you, it’s us’* horen voordat het aan je zelfvertrouwen gaat knagen. Daarnaast werkt het uitputtend als je nooit volledig ergens wordt opgenomen en niet de vruchten van je investeringen kunt plukken. Toch wil ik het na tien jaar zzp’en weer een keer proberen. De tijden zijn veranderd, ik ben veranderd.

Waar het ondernemerschap me aanvankelijk een gevoel van onafhankelijkheid, eigenaarschap en creatieve vrijheid bood, voelt het de laatste tijd vooral kwetsbaar. Ik ben eraan toe te voelen hoe het is om gedragen te worden door een team. Het hoger onderwijs voelt als een nieuwe kans. Het is mijn hoop dat ik na de zomervakantie in mijn eigen stad aan de slag kan en daar op termijn misschien zelfs kan blijven. Tot slot kijk ik ernaar uit om de teamleider te vertellen over de laatste ontwikkelingen in mijn leven: mijn lesbevoegdheid en nog mooier, mijn pasgeboren dochter.

Een half uur voor de start van het Zoom-gesprek komt er een mail binnen. Een teamleider uit Almere zal aanschuiven, aangezien ik misschien nu al iets voor haar kan betekenen. De

adrenaline schiet door mijn lijf. Ik ben verrukt, maar ook gespannen. Ik ging nog helemaal niet uit van een concreet aanbod. Ik maak de tafel nog even aan kant en werp een blik op de boekenkast achter me. Ik haal een pluchen rammelaar in de vorm van een haas weg en check het beeld op het scherm. Naast me staat de babybox met een afgrijselijke plastic mobiel van bewegende beesten in primaire kleuren, die rechtsboven net het beeld in piept. Een cadeautje van mijn schoonzus die zei: 'Je gaat me dankbaar zijn, geloof me.' Dat was een understatement.

Ik probeer het ding de andere kant op te buigen, maar hard plastic buigt niet. Dan verschijnt Haarlem in beeld.

Ze is precies zoals ik me herinner: een mediterrane uiterlijk, dat viel me toen al op. Vol en lang bruin haar, een open gezicht.

We groeten elkaar onhandig, ze vraagt hoe het gaat.

'Goed!' zeg ik opgetogen. Ik wil net overgaan tot het grote nieuws als Almere in beeld verschijnt. Een vrouw van tegen de zestig, schat ik, met kort, zilverkleurig haar.

Ze wisselen onderling wat praktische informatie uit.

Ik wacht in ongemak af.

Dan vraagt Almere me iets over mezelf te vertellen.

Ik schiet uit mezelf, dwars door het dak de lucht in. Die vraag zou verboden moeten worden.

Het gesprek gaat in een waas voorbij. Ik voel me overvraagd en onder druk gezet om dingen concreet te maken die ik op dit moment helemaal niet concreet heb. Bij mij ligt alles open. Ik verkeer in symbiose met mijn baby en weet niet waar ik ophoud en zij begint. Al mijn grenzen zijn opgeheven om aan haar nukken te voldoen. Om haar te voeden als ze honger heeft en tegen me aan te houden als ze geborgenheid be-

hoeft. Strak tegen elkaar in draagdoek gesnoerd, hebben we ons door de grijze, stille wintermaanden heen bewogen. Een bubbel die nog eens versterkt werd door een covid-lockdown en het wegvallen van sociale verplichtingen. Het was een stilte waar de introvert in mij zich volledig aan kon laven.

Het liefst zou ik nog maanden samen met Stevie [Stie-vie] in die mist vertoeven, maar dat gaat niet. Het Nederlandse arbeidsbeleid dwingt me om als premature moeder vroegtijdig ons nest te verlaten. Om zonder enige vorm van bescherming de wereld tegemoet te treden. Er zit namelijk geen timer op mijn voelsprietten. Om ontvankelijk te zijn voor de talloze, genuanceerde behoeftes van mijn kind en die juist te kunnen interpreteren, moeten al mijn antennes uitstaan. In meer biologische termen is sinds de geboorte mijn amygdala, het amandelvormige gebied in mijn brein dat onder andere verantwoordelijk is voor mijn emotionele gevoeligheid, in omvang verdubbeld. Zodat ik niks mis. Dit heeft een evolutionaire functie, ik doe er niks aan. Vroeger dacht men dat deze gevoeligheid een vrouwelijke kwaliteit was, maar onderzoek bij homoseksuele ouders heeft uitgewezen dat de amygdala van mannen ook rekbaar is. Hoe meer tijd je dicht bij je kind doorbrengt, hoe groter je amygdala*.

Ik ben niet alleen weer aan het werk, veertig mails per dag aan het lezen, drie-urige lessen aan het voorbereiden en geven, maar ik moet gezien het aflopen van mijn contract ook LinkedIn afstruinen en nieuwe lijntjes uitzetten. Het gaat allemaal regelrecht tegen mijn instinct en behoeftes in, maar naar dit specifieke gesprek met Haarlem heb ik uitgekeken. Bij deze vrouw krijg ik het gevoel niet te hoeven doen alsof ik verder

* *Proceedings of the National Academy of Sciences*

vaste vorm volledig kwijtraakte. Die persoon had me over het scherm heen leeg zien lopen. Me in golven van slijm over mijn toetsenbord heen zien gutsen en in dikke klodders naar de grond zien druppelen, totdat ik in een plas van plakkerige drek onder mijn stoel uiteen zou smelten.

Als ik mijn scherm dichtklap is het alsof ik zeven dagen niet gegeten heb. Mijn handen zijn ijskoud en trillen van de adrenaline. Ik spring op en bel mijn man met het goede nieuws. Ik heb een baan! Naast mijn huidige baan. En onze drie maanden oude baby. Ik begin over drie weken. In Almere.

Uitstel van executie

Mijn moeder is niet overtuigd. In alle vroegte ben ik de volgende ochtend op de fiets gestapt voor koffie en heb haar gevraagd om tot de zomer om de week een dag extra op te passen. De andere week nemen twee vriendinnen om en om voor hun rekening en mijn man gaat een dag minder werken. Zijn werkgever is er niet blij mee, hij is daar net een maand aan de slag, maar het is tijdelijk.

‘Heb je dan de garantie dat je in september mag blijven?’

‘Garantie heb je nooit, maar er is ruimte,’ verzeker ik haar.

Mijn moeder scharrelt traag rond in de keuken en kijkt bedenkelijk.

‘Mam, als ik dit doe, hoef ik de rest van de tijd niet te stressen over waar ik straks mijn geld vandaan moet halen.’

Ze snapt de overweging en wil graag helpen, maar legt uit dat ze niet wil meewerken aan het onder druk zetten van deze kwetsbare periode. Ze is er niet van overtuigd dat dit het beste is voor iedereen.

‘Je bent net weer aan het werk! Twee dagen is al veel. En

je geniet zo van je tijd met Stevie. Dit beeld,' ze gebaart naar Stevie die weggestopt in een draagzak tegen mijn borst aan ligt te slapen, 'klopt.' Ze bedoelt dat niet vanuit een traditioneel oogpunt dat moeders elk uur van de dag bij hun kinderen moeten zijn. Ze heeft het specifiek over mij. Hoe gegrond ik door het leven ga in tegenstelling tot hiervoor. Hoezeer ik in verbinding sta met mezelf en Stevie. Ze heeft me nooit eerder zo gezien. Ik heb mezelf ook nooit zo ervaren. Zo content met wat er is, genereus en kalm.

Mijn gebruikelijke staat van zijn is onrustig en onzeker, altijd speurend naar een bron van veiligheid en zekerheid. Voor het eerst in mijn leven ervaar ik deze veiligheid en geborgenheid van binnenuit. Het is er sinds het eerste moment dat ik wist dat ze eraan kwam en ik zelf de bron van leven werd voor Stevie tijdens mijn zwangerschap. Ineens was het volstrekt duidelijk wat me te doen stond, wat mijn taak was. De toewijding aan deze rol geeft me richting in een wereld die me constant met tegenstrijdige berichten bestookt over wat ik zou moeten kunnen, wat ik zou moeten doen en willen en wie ik zou moeten zijn. Maar sinds ik de zorg draag voor een weerloos wezen, weet ik wat belangrijk is. Wat mijn aandacht verdient. Stevie helpt me mijn eigen fysieke en mentale gezondheid voorop te zetten. Omdat ik niet meer de enige ben die ervan afhankelijk is.

'Ik kan moeilijk geloven dat het de bedoeling is dat jij "dit" nu vijf maanden gaat opofferen voor een tweede baan, ook al vergroot het je bestaanszekerheid voor de toekomst,' legt mijn moeder uit. 'Daarbij is vijf maanden lang! Het is niet "even" aanpoten. Dat kun je twee, hooguit drie weken doen. Vijf maanden is structureel. Structureel in een ingewikkelde constructie leven. Structureel over je grenzen gaan.'

2. Het onderzoek

Een roerig begin

De start van mijn leven is roerig. Hoewel ik tot ver in de twintig volhoud dat ik een doodnormale jeugd heb gehad, kan ik dat nu wel zeggen: roerig. Mijn ouders vinden als adolescenten hun weg naar dezelfde therapeutische gemeenschap, door deelnemers – zeg gerust *volgelingen* – *The Family* genoemd. De gemeenschap – zeg gerust *sekte* – wordt geleid door de zelfbenoemde psychiater Nadine Scott, die op dat moment de controversiële therapiemethode *bio-energetica* van de VS naar Europa haalt. Deze therapie richt zich op de connectie tussen lichaam en geest en behandelt trauma's in het brein via fysieke uitlatingen.

Mijn ouders volgen hun charismatische leider afzonderlijk van elkaar van Amsterdam naar Engeland. Op een weekend-retraite in Italië worden ze door Scott aan elkaar gekoppeld. Er volgt een korte periode van intense hofmakerij vanuit mijn vader, inclusief serenades op accordeon onder haar balkon. Mijn moeder vindt het ongemakkelijk. Ze heeft geen idee wat deze tien jaar oudere man in haar ziet, maar ze ziet een goede vader in hem. Daarom zegt ze ja als hij haar ten huwelijk vraagt en voorstelt om Scott naar haar volgende bestemming te volgen, Portugal, waar ze zich samen met honderd andere

gelukszoekers – ik bedoel expats – in de Algarve vestigen.

Hun eerste woning is een stacaravan bij Praia do Guincho, een strand aan de westkust, vanwaaruit mijn moeder elke vrijdagavond mijn vaders enige pak strijkt, zodat hij het weekgeld bij elkaar kan gokken in het plaatselijke casino. De regel is: hij stopt zodra hij verliest. Het casino blijkt een jaar lang een solide inkomstenbron. Even later vindt hij werk als verkoper van *timeshare* vakantiehuizen en verhuizen ze naar een appartementencomplex waar ze mij krijgen, hun eerste kind, met wie mijn vader 's ochtends baantjes trekt in het gemeenschappelijke buitenzwembad. Tweeënhalf jaar later volgt mijn broertje.

Mijn vaders salestalent valt op binnen *The Family* en hij wordt aangesteld om aandelen te verkopen voor Scotts bedrijf, een praktijk voor groepstherapie, weekendretraites en bedrijfsadvies, waar verschillende communityleden – als bewijs van hun loyaliteit – hun eigen onderneming bij aansluiten. Mijn moeder verdient bij met cateringklusjes en tuft zonder rijbewijs rond in een geel blikje waarvan de passagiersdeur ontbreekt. Een van haar wekelijkse hoogtepunten is om samen de markt op te gaan, waar ze haar hart ophaalt aan de grote verscheidenheid aan kleuren en geuren en waar de plaatselijke bevolking mij groet als '*Menina Loira!*', blond meisje, en mijn witte krullen aanschouwt.

De rest van de tijd spendeert mijn moeder thuis in de keuken en met andere moeders en hun kinderen op het strand. Ze praat nog altijd vol liefde over deze tijd, waarin het leven warm, geworteld en vanzelfsprekend was. Na op haar vijftiende alleen naar Amsterdam te zijn vertrokken en als au pair en keukenhulp te hebben gewerkt, komt ze hier thuis. Ze bouwt een nest, haar eigen gezin. Ze is dan vierentwintig jaar.

Na tien jaar bij *The Family* spat de droom uiteen wanneer

‘Dit boek legt een vaak onderbelicht, maar cruciaal trauma-mechanisme bloot: fawning. Johanna Nolet geeft een stem aan de stille worsteling van velen die pleasen om te overleven.’

JIM VAN OS, HOOGLERAAR PSYCHIATRIE

Na jarenlange therapie heeft Johanna Nolet nog altijd moeite met ‘gewoon’ zeggen wat ze wil. Ze ontdekt dat het overlevingsmechanisme *fawning*, ook wel pleasen genoemd, geactiveerd wordt zodra er een conflict ontstaat, waardoor zij zelf niet meer aan het roer staat. Voor het eerst in haar leven voelt ze begrip voor alle keren dat ze ‘ja’ zei terwijl ze ‘nee’ voelde.

Openhartig vertelt Johanna over de vlucht van haar ouders uit een sekte in Portugal, haar zelfbeeld als jong meisje en hoe ze haar grenzen leert aan te geven op de werkvloer. Haar bewogen jeugd en kwetsbare positie als vrouw in de maatschappij hebben invloed op de keuzes die ze als volwassen vrouw maakt.

» **Fawning is de vierde traumarespons na *fight*, *flight* en *freeze*.**

‘Johanna Nolet durft te benoemen waar de meesten angstig over zwijgen. Ze schreef een brutaal boek waar ik, pleaser van beroep, veel van kan leren en dat ik beslist vaker ter hand zal nemen!’

ROOS SCHLIKKER, JOURNALIST EN COLUMNIST



Johanna Nolet is schrijver, coach en adviseur op het snijvlak van persoonlijke ontwikkeling en systemische verandering. Ze woont samen met haar man, dochter en kat in Haarlem.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen