

Het labyrint van mijn gedachten

Eerste druk, 2013  
© 2013 Mary-Jane Sahanaja

Coverdesign & illustratie: Pieter Leendert Houtekamer  
Fotografie: Fotostudio<sup>B7</sup>, Remco van den Braak

ISBN: 9789048431472  
NUR: 402

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer  
[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonnodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

De inhoud van dit boek kan autobiografische elementen bevatten en weerspiegelt de persoonlijke beleving van de feiten, de gebeurtenissen en verwachtingen van de auteur. De uitgever aanvaardt dan ook geen aansprakelijkheid voor schade wegens onjuistheid of onvolledigheid van de gestelde feiten, de gebeurtenissen, verwachtingen, beweringen en meningen.

Het labyrint van  
mijn gedachten  
*Mary-Jane Sahanaja*



Alles wat we zijn is het resultaat van wat we dachten.

Boedha



## Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Hoofdstuk 1 Op de vlucht	13
Hoofdstuk 2 Het ritueel	35
Hoofdstuk 3 Van de regen in de drup	75
Hoofdstuk 4 Verwerking	133
Bijlage 1 bij hoofdstuk 4 Posttraumatische stressstoornis volgens de DSM-IV	180
Bijlage 2 bij hoofdstuk 4 Verschillende vormen van kindermishandeling	182
Hoofdstuk 5 Spiritualiteit	185
Hulpinstanties	229
Bronvermelding	231
Eindnoten	235





## Voorwoord

In 2006 en 2009 zijn er twee dichtbundels van mij uitgekomen, *Mijn waarheid* en *Verlossing van de schaamte & de schuld*. Beide dichtbundels bevatten gedichten die ik heb geschreven gedurende een schrijfproces van drie jaar. In totaal zes jaar schrijverij dus. Ik speelde sinds 2009 met de gedachte om nog een dichtbundel bij elkaar te schrijven, maar iets in mij twijfelde. Ik had een verhaal te vertellen en dit keer niet in dichtvorm. Ik heb mijn dagboeken en moed bij elkaar geraapt en ik ben in maart 2009 begonnen aan dit boek. Het manuscript is een paar jaar blijven liggen en het is nu 2013 en ik ben klaar om mijn verhaal met de wereld te delen.

Ik schrijf over mijn ervaringen van seksueel misbruik, geestelijke mishandeling en verwaarlozing en ik schrijf over mijn ervaringen met therapie. Ik heb tijdens het schrijven geprobeerd namen te vermijden en de namen die ik heb gebruikt zijn fictief, maar ik kan me zomaar voorstellen dat de mensen die mij kennen de personen in het verhaal toch herkennen. Het is echter niet mijn bedoeling om wie dan ook te kwetsen en ik zal nooit beweren dat hetgeen ik schrijf de ultieme waarheid is. Het zijn mijn herinneringen en ik schrijf vanuit mijn referentiekaders. Zoals Marcus Aurelius, Keizer van Rome 161-180 n.Chr., zei: 'Alles wat we horen is een mening, niet een feit. Alles wat we zien is een perspectief en niet de waarheid.' En zo denk ik er ook over. Vandaar de titel van mijn eerste dichtbundel, 'mijn waarheid' en van dit boek, 'het labyrint van mijn gedachten.' Verder is dit geen strafboek waarin ik de mensen die mij mishandeld hebben straf geef en voor schut zet. Ik beschrijf mijn ervaringen, omdat ik hoop hiermee een voorbeeld te zijn voor lotgenoten. Om te laten zien dat je je niet hoeft te schamen voor hetgeen je hebt meegemaakt en dat het belangrijk is om niet te zwijgen over wat je hebt meegemaakt, want je beschermt daar alleen maar de daders mee, niet jezelf. Door het

gebeurde geheim te houden kon ik nooit mezelf zijn in alle vrijheid en hield ik mezelf gevangen.

Hoe erg het ook is wat ik heb meegemaakt, toch kan ik begrip opbrengen voor de daders en dat komt doordat ik hun geschiedenis ken. Ik heb erover gesproken met hen, want door hun geschiedenis te begrijpen ben ik in staat geweest begrip op te brengen voor hun omstandigheden en heb ik ze werkelijk kunnen vergeven. Door te beseffen dat ze net als ik hebben moeten overleven en daarom deden wat ze deden, besefte ik dat ze net als ik slechts mens zijn. Het maakt het niet goed wat er is gebeurd, maar het maakt het wel dragelijker.

Mijn contact met de spirituele wereld is sterk en dit is altijd zo geweest. Ik heb een lange periode geen aandacht aan deze wereld geschonken, maar dat was goed. Ik was te druk bezig te overleven. Ik wilde toch dit stuk met de lezer delen en heb over mijn ervaringen geschreven. Het is een te belangrijk deel van mijn leven om uit dit boek weg te laten.

Het was niet makkelijk voor me om mijn verhaal op te schrijven en het kan moeilijk zijn voor de lezer om bepaalde passages te lezen. Mocht je gevoelig zijn voor *triggers* dan raad ik je aan om goed te kijken naar *schuin gedrukte* teksten, want deze kan je dan eventueel overslaan, of pas lezen als je eraan toe bent. Ook schrijf ik door het boek heen over psychologische inzichten. Ik benadruk dat ik geen psycholoog ben. Ik volg wel een opleiding HBO Toegepaste psychologie, maar ik ben geen professioneel hulpverlener. Ik heb veel informatie uit boeken, van internet of uit magazines.

Er zijn drie personen die mijn manuscript hebben gelezen voordat ik deze naar de uitgeverij heb opgestuurd en ik ben ze zeer dankbaar voor de uiterst zorgvuldige manier waarop ze daarmee zijn omgegaan. Theo, Dineke en Jessica heel erg bedankt voor jullie hulp. Ik hou van jullie. Mijn dank gaat ook uit naar Pieter voor de prachtige illustratie op de cover.

Mijn levenspad is nooit zonder kronkels en obstakels geweest en ik zal er nog veel tegenkomen, maar toch vind ik altijd weer de kracht en de moed om door te gaan en nooit op te geven. Ik hoop een stukje van deze kracht en moed door te geven aan de lezer.

Mary-Jane

## Kameleon

*Vluchten in camouflage  
Niemand die mijn echte ik ziet  
Kleurend mee met anderen  
Onopvallend mijn stil verdriet*

*Bevroren in camouflage  
Niemand die mijn echte kleuren ziet  
Lachend mee met anderen  
Onopvallend tranen die ik verschiet*

*Verscholen in camouflage  
Niemand hoort mijn eenzaam lied  
Huilend zonder anderen  
Onopvallend mijn stil verdriet*

M.J. Sahanaja, april 2013

## Hoofdstuk I Op de vlucht

*... 'Ik wist niet dat ik een stem had. Er was mij verteld dat ik niet mocht praten over wat er gebeurde dus deed ik dat niet. Er was mij verteld dat iedereen boos op mij zou worden als ik het wel vertelde dus vertelde ik het niet. Ik was nog zo jong. Ik was nog zo kneedbaar. Ik was nog zo naïef...*

Dagboekfragment

### I.

Ik herinner me dat ik in bed lig. Ik lag altijd bovenin het stapelbed in mijn vaders huis en in mijn herinnering lig ik te staren naar de muur. Ik zie gekleurde sterretjes en ik vraag mezelf af: 'Waarom ben ik hier eigenlijk? Wat doe ik hier? Moet ik echt in dit leven zijn?' Ik voel verwondering en terwijl ik mijn duim in mijn mond steek, grijp ik de koude stang van het bed vast om contact te maken met de wereld. Ik voel me rustiger worden en val in slaap.

Dit soort gedachten had ik vaak, zo klein als ik was. In mijn herinnering ben ik een jaar of vier. Ik vroeg me af waarom ik hier was en wat ik hier deed. Ik kon al heel jong aura's zien, maar ik dacht dat dit normaal was en dat iedereen kleuren om iedereen en alles zag. Toen ik ouder was beseftte ik dat niet iedereen dit zag en ik was erg nieuwsgierig naar die 'andere' wereld, maar ik ben pas voorzichtig met die andere wereld gaan werken toen ik negenentwintig jaar was.

Ik leefde mijn leven in een ritmische aaneenrijging van rituelen en aanpassing aan mijn beide ouders en ik leefde in angst. Ik verstopte mezelf in mijn hoofd en hield mijn hart afgesloten. Op een dag werd het ritme doorbroken.

Het was een doordeweekse ochtend in de kerstvakantie van het jaar 1978 en mijn vader was al naar zijn werk gegaan. Ik zag hoe mijn moeder kleding en andere spullen in een paar vuilniszakken stopte. Ze was zenuwachtig en pakte alles met grote haast in. Ze pakte één van onze katten, Mopje, en stopte hem in zijn reismandje. De andere kat, Boontje, liet ze lopen. Ik had geen idee wat ze aan het doen was en ik keek nieuwsgierig toe.

Mijn moeder had bij mijn twee jaar oudere broer zijn jas aangetrokken. Ze deed ook haar eigen jas aan en zette alle spullen bij elkaar om mee te nemen. Ik keek haar vragend aan en ze vroeg op een vreemde toon: ‘Ga je met mama mee of blijf je bij papa?’

Ik raakte in de war, want ik begreep niet wat ze bedoelde. De toon in haar stem maakte dat ik in verwarring raakte. Waarom vroeg ze dat niet ook aan mijn broer? Waarom vroeg ze dat alleen aan mij? Deze vragen flitsten door mijn hoofd en ik wist zo snel niet wat ik moest antwoorden. Werd ze boos op me als ik niet mee wilde of werd ze boos als ik dat wel wilde?

Ik hoorde mezelf antwoord geven: ‘Ik ga met jou mee mama’ en ik hoopte dat ze blij was met mijn antwoord. Maar de toon was gezet. Ik had het gevoel dat ze me er niet bij wilde hebben en ik heb dat gevoel de rest van mijn leven met me meegedragen. Vooral de verwondering waarom ze die vraag stelde en hoe ze Boontje, onze kat achterliet. Had ze mij net zo gemakkelijk achtergelaten?

Toen ik een volwassen vrouw was en zelf moeder heb ik haar geconfronteerd en gevraagd: ‘Mam, waarom stelde jij mij die vraag, of ik bij papa wilde blijven of dat ik met jou mee wilde?’

‘Ik wilde je niet tegen je zin in meenemen, dat is alles,’ antwoordde ze. ‘Misschien bleef je liever bij je vader wonen en ik wilde het zeker weten.’

‘Had je me dan echt achter gelaten, ondanks dat je wist dat ik werd misbruikt?’

Daar kreeg ik geen antwoord op en mijn moeder keerde in zichzelf.

Mijn moeder pakte alle spullen op en mijn broer en ik liepen achter haar aan de trap af. Ik had geen idee wat we gingen doen. Ik had geen idee dat mijn moeder wegliep van huis en dat we onderweg waren naar Zaandam. Van de reis naar Zaandam herinner ik me niets. Ik was toen zeven-en-een-half jaar oud en ik dacht dat we gewoon een dagje weg gingen zoals zo vaak. Dat mijn moeder op de vlucht was wist ik niet. Dit was haar tweede vluchtpoging en dit keer zette ze door. Ze was al eerder gevlucht naar een blijf-van-mijn-lijf-huis, maar daar was ze weggestuurd, want zij werd niet mishandeld. Ze konden daar niets voor haar doen.

Dit keer had ze het beter gepland. Ze had mijn vaders neef toestemming gevraagd om geld van de rekening op te mogen nemen. Die toestemming kreeg ze en ze mocht 2000 gulden opnemen. Mijn vaders neef werd gezien als de familieoudste en hij werd altijd betrokken bij belangrijke beslissingen. Vandaar dat mijn moeder hem om toestemming vroeg. Hij was van mijn moeders vluchtplan op de hoogte en hij had zijn goedkeuring ervoor gegeven, zonder mijn vader daarover in te lichten. Ook al had hij zijn toestemming gegeven, dit betekende nog niet dat hij mijn moeders verhaal geloofde, maar hij gaf genoeg om mijn moeder om haar vrij te laten.

Deze oom en zijn vrouw waren mijn peetoom en -tante. Als mijn ouders zouden komen te overlijden dan zouden zij ons in huis nemen. Ze hadden zelf geen kinderen en ze beschouwden ons niet alleen als hun eigen kinderen, zo behandelden ze ons ook. We waren er kind aan huis. Mijn moeder was goede vriendinnen met mijn ooms vrouw en ze hebben nu nog contact, ook al zijn mijn vader en oom er niet meer. Mijn tante is een blanke vrouw met ravenzwart haar wat altijd opgestoken zit in een grote knot. Ze is van Joodse komaf en ze heeft veel familie verloren tijdens de tweede wereldoorlog. Als kleine meid vond ik haar op tante Sidonia lijken van de stripboeken 'Suske & Wiske.' Ze was net zo lang en slank. Ze had hetzelfde kapsel en ze kon net zo streng kijken. Maar altijd met een twinkeling in haar ogen. Alleen had ze geen stroblond haar, zoals tante Sidonia, maar zwart

haar. Haar stem klonk als schuurpapier en ze sprak altijd op hoge toon.

Toen mijn oom kwam te overlijden en ik naar zijn opgebaarde lichaam in de kist keek, besefte ik pas hoeveel hij qua uiterlijk op mijn vader leek, maar ook hoeveel ik van hem hield. Ze waren weliswaar neven, hun vaders waren broers, maar het hadden net zo goed echt broers van elkaar kunnen zijn. Mijn oom was vroeger een dikke man en mijn vader was slank en ze hadden beide dezelfde voornaam. De een was dan ook altijd ‘dikke J.’ en de ander was ‘dunne J.’ Mijn oom zat in de verzekeringswereld en mijn vader in de muziekwereld. Maar mijn oom kon vroeger heel goed tapdansen en heel mooi zingen. Mijn oom was heel erg geïnteresseerd in spirituele zaken en hij las dezelfde boeken die ik ook altijd las. Kortom, aan alles was duidelijk dat we familie van elkaar waren, maar ik had me toen hij nog leefde nooit echt in hem verdiept.

Mijn oom en tante woonden in Amsterdam op het Victorieplein en ik was onder de indruk van de ‘wolkenkrabber.’ In de tijd dat ik zeven jaar was, was het een hoog gebouw. Amsterdam Zuid was een rustige buurt en ik vond het heerlijk om bij ze op bezoek te gaan. Als mijn oom en tante hun verjaardag vierden dan kwamen vrienden en familie langs en zat het huis stampvol. Er waren veel kinderen en we mochten in de gang spelen. De gang was lang met een gladde parketvloer en we konden dan onze autootjes laten glijden over het parket. In die tijd waren *dinkie toys* populair. Mijn broer en ik spaarden ze en we hadden een grote collectie. Een voor een de autootjes over het parket laten glijden de lange gang in. Of we gingen zelf op onze kont glijden door de gang, tegen de zussendeur aan. Beng! Waren we weer tegen de deur aan gegleden. Iedereen lachen en een kabaal. Maar niemand van de volwassenen kwam klagen. We mochten gewoon onze gang gaan. We werden het vanzelf wel moe en dan werden we op den duur weer rustig. Leuke tijden waren dat.