

De matroos:

De scherven gelijmd

Na 40 jaar verlost van dagelijkse hoofdpijn

Jozua Pacquai Jansen

2016. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Trefwoorden: kindermishandeling, pesten, trauma's, hoofdpijn, rugpijn, haptotherapie, acupunctuur, psychotherapie, atlasbehandeling, emotionele intelligentie.

'Vandaag heb ik hoofdpijn, maar morgen is het over'

Inhoud

Deel I Diagnose

Deel II Psychotherapie

Vervolg pijnpoli, oude valkuilen en verhuizing

De atlasbehandeling

De operatie

Nabeschouwing

De kluwenbol ontrafeld

Mijn ouderlijk huis

Een dorp in de tijd

IQ versus EQ

Relaties met vrienden

Mensen van betekenis

Liefde

Ideeën voor emotionele ontwikkeling

Nawoord

Bibliografie

Deel I Diagnose

Een lange survivaltocht

Kliniek Berenstein

Het is 25 maart 2010. Ik heb samen met mijn partner Corné een afspraak met dokter De Goede van Kliniek Berenstein in Arnhem voor de uitslag van de scan die is gemaakt van mijn rug. Ik ben nerveus en gespannen. Vanaf mijn negende jaar heb ik bijna dagelijks hoofdpijn en vanaf mijn tweeëndertigste jaar ook steeds vaker rugpijn, waardoor ik niet normaal kan slapen. De laatste jaren slaap ik nog maar een paar uur per nacht. Pijnstillers werken niet voldoende. Ik kan mijn werk amper nog volhouden en heb geen energie voor hobby's. Iedere dag ben ik volkomen uitgeput. Maandag en dinsdag werk ik de hele dag, woensdag alleen 's morgens om 's middags te rusten, zodat ik vervolgens donderdag de hele dag weer kan werken. Daarna alleen nog vrijdagochtend en dan begint het weekend. Iedere zondag ga ik naar de sauna om me op te laden voor de werkweek. Sociale contacten met familie en vrienden houd ik op een zo'n laag mogelijk pitje. Ik ben er te moe en gespannen voor. Het is de laatste jaren zelfs zo erg dat ik schrik als ik de burenen tegenkom. Ik heb het gevoel dat ik alles verkeerd doe en dat iedereen ontevreden over me is. Ik weet me geen raad. Wat is er toch mis?

Dokter De Goede is een rustige, vriendelijke man van middelbare leeftijd. Hij vertelt ons dat er niks aan de hand is met mijn rug. De scan ziet er zelfs behoorlijk goed uit. Ook zegt hij dat ik me helemaal mag uitleven tijdens het sporten, zoals cardio en fitness, wat ik al ruim veertien jaar doe. Ik raak nog meer gespannen. Waar komen mijn klachten dan vandaan? Waardoor komt het dan dat ik bijna hele nachten wakker lig?

Dokter De Goede haalt er een haptotherapeut bij, die ook verbonden is aan Kliniek Berenstein. De haptotherapeut vraagt me om op mijn buik te gaan liggen. Vervolgens laten ze me enkele oefeningen doen. Ze komen tot de conclusie dat er behoorlijke spierspanning staat op mijn rug. De haptotherapeut legt me uit dat een dergelijke spierspanning niet veroorzaakt kan worden door het sporten, maar meestal het gevolg is van opgepropte, verborgen woedde. Hij vraagt me of ik ergens kwaad over ben. Corné kent me goed en weet wat er is gebeurd. Voor hem is het duidelijk en voor mij ook.

Ik schiet vol. Ja, ik ben boos, heel boos. Boos op mijn ouders, boos op mijn zus, boos op alle mensen die me hebben misbruikt en mishandeld in mijn jeugd. Boos op mijn moeder die soms rare verhalen aan Corné over me vertelt. Boos voor het onbegrip dat ik vaak van mijn directe sociale omgeving krijg. Boos op mezelf omdat ik niet assertief genoeg ben, mijn grenzen niet goed kan stellen en dat ik altijd gelijk dicht klap als iemand iets zegt wat me raakt en waar ik het niet mee eens ben. Boos op het feit dat ik altijd zo moe ben en zoveel lichamelijke klachten heb. Boos dat dit na al die jaren van bezoeken aan diverse artsen als oorzaak er uitkomt. Boos over het feit dat ik nooit het gevoel heb gehad me te kunnen ontplooiën op de wijze zoals ik dat graag had gewild.

Dokter De Goede raadt me aan om haptotherapie te volgen, waardoor ik zal leren meer naar mijn innerlijk gevoel te luisteren in plaats van alles rationeel weg te denken (iets wat

kenmerkend is voor mensen met trauma's, heb ik later van mijn psychiater begrepen). Hij adviseert me ook om naar een psychiater, dhr. Koene, te gaan.

Op 15 april 2010 heb ik een afspraak met dhr. Koene. Ik vertel hem kort en bondig een aantal voorvallen uit mijn jeugd. Dhr. Koene maakt me duidelijk dat hetgeen er is gebeurd, veel te heftig en traumatisch is geweest. Ik ben volgens hem zowel lichamelijk als geestelijk mishandeld. Van een traumatische ervaring kunnen mensen jaren, en soms hun leven lang last hebben. Hij raadt me, net als dokter De Goede, haptotherapie aan. Mocht dit niet voldoende resultaat geven, dan adviseert hij me te laten behandelen door middel van EMDR-therapie.

Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen. Dit kan zijn een schokkende ervaring, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf. Maar ook voor andere ervaringen die veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van iemands leven zoals pesterijen of krenkingen in de jeugd, die in het hier-en-nu nog steeds invloed hebben kan de methode gebruikt worden.

Haptotherapie

Tijdens het intakegesprek raadt de haptotherapeut me aan om het contact met mijn moeder voorlopig op een laag pitje te zetten. Dit is volgens hem beter voor de behandeling.

Maandagavond belt mijn zus en vraagt hoe het met me gaat. Ik leg haar uit wat er aan de hand is. Mijn zus vertelt dat ze ook grote problemen heeft gehad met haar jeugd en de thuissituatie. Ook zegt ze dat zich mishandeld voelt door mij. Ik begrijp niet waar ze het over heeft. Ik word inwendig boos en klap zoals gewoonlijk, gelijk dicht.

Na een paar dagen besluit ik haar terug te bellen. Ik vraag haar wat ze precies bedoelt. Ze vertelt dat ik tijdens mijn jeugd een paar keer boos tegen haar zou zijn uitgevallen en haar zou hebben geslagen. Ik kan me dit niet meer herinneren. Het spijt me oprecht als dit is gebeurd. Dit is waarschijnlijk een onbewuste reactie van mij op haar geweest als gevolg van het feit dat ik zelf mishandeld ben geweest.

Ik vertel haar dat ik eigenlijk behoorlijk boos ben over het verhaal dat mijn moeder, Oda, aan Corné heeft verteld dat ik tijdens mijn jeugd jaloers op haar zou zijn geweest omdat zij een meisje was en ik niet. Ik leg haar uit dat dit niet waar is en dat ik ervan baal dat mijn moeder dit soort zaken vertelt alvorens ze eerst met mij te bespreken. Ik voel me regelmatig door haar, onterecht, in een kwaad daglicht geplaatst.

Mijn zus stelt voor dat zij contact opneemt met Oda om de situatie uit te leggen en haar te vragen om even geen contact met me op te nemen. Dat vind ik fijn.

Een dag later stuurt mijn zus me de volgende brief.

Hoi Jozua,

Het heeft me heel goed gedaan dat we elkaar gesproken hebben. Ik heb goede hoop dat de aanpak van de opgekropte woede in je kan helpen tegen de rugpijn. Ondanks dat ik je gekwetst heb, heb je toch naar mij geluisterd. Ook al is het uit je geheugen gewist, je hebt me serieus genomen en sorry gezegd. Daarmee is de zwakke schakel die ik jaren van mij naar jou gevoeld heb, weggenomen. Wat gebeurd is, is gebeurd, dat had ik je al lang vergeven. Natuurlijk had jij het ook nooit zo gewild. En nu voel ik dat de pijn hierover ook echt geheeld is. Erkenning is zo belangrijk, dat weet jij als geen ander. Dit onderwerp is wat mijn betreft bij deze afgesloten. Alleen wanneer jij hierover vragen hebt, bijvoorbeeld in het belang van je therapie, dan is dit

bespreekbaar. Ik zal geen moeite meer hebben nu ik de pijn van mijzelf hierover niet meer voel. Dank je wel hiervoor. Ik wens je positieve kracht toe bij het loslaten van alle opgekropte woede die in je zit. En onthoud altijd: je mag er zijn.

Groetjes en veel liefs,

Adriana'

Een paar dagen later, ontvang ik van mijn moeder de volgende brief.

'Lieve Jozua,

Van Adriana hoorde ik dus je uitslag..... Ik vind het heel verschrikkelijk voor je, vooral ook omdat je al zo lang dit hebt en als dan blijkt dat ik de veroorzaker ben...., dat is wel heel, heel pijnlijk.

Ik voel me er verdrietig van en ik begrijp dat ik je alleen help door me niet te laten horen. Desalniettemin heb ik het gevoel je wel deze brief te schrijven. Ik zal je dus niet bellen, ik zal zeker veel aan je denken.

Eens zul je, hoop ik, alle verwijten die je tegen mij hebt, zeggen. Het zal niet gemakkelijk zijn, maar het zal wel de enige weg zijn voor contact tussen jou en mij.

Ik wens je veel sterkte. Ik ben blij dat je Corné hebt als steun en toeverlaat. En ik hoop dat dit de weg zal zijn om van je pijn verlost te raken.

Heel, heel veel liefs ,

Oda'

Ik word na het lezen van deze brief boos omdat mijn moeder deze eigenlijk direct verstuurd

heeft na het gesprek met mijn zus. Ik geef (via mijn zus) een grens aan en mijn moeder gaat er, zoals ze dat vaak doet, direct overheen.

Een paar dagen later realiseer ik me dat ze het goed bedoelt. Ik vind het echter nu wel nodig om haar een uitvoerige brief terug te sturen. Ik ben van jongs af aan vaak bang voor haar geweest. Daardoor durf ik nauwelijks mijn grenzen aan te geven, en als ik dit wel doe, walst zij daar vaak direct over heen. Het lijkt me verstandiger om mijn frustraties eerst eens op papier uit te werken. In een later stadium kunnen we er dan samen over praten. Ik heb eerst therapie nodig om te leren bij mezelf te blijven, om dingen rustig te kunnen zeggen en normaal voor mezelf op te komen.

Ik schrijf haar de volgende brief terug:

'Hoi Oda,

Op 25 mei kreeg ik in Kliniek Berenstein de uitslag te horen van de scan. Gelukkig bleek die goed te zijn. Er waren geen afwijkingen gevonden en mijn rug bleek er juist heel goed uit te zien. Volgens de arts kan ik me echt uitleven tijdens het sporten. Dat was wel mooi. Maar waar komen dan die klachten vandaan? Hij heeft me samen met een haptotherapeut onderzocht. De pijn blijkt veroorzaakt te worden door verkrampde spieren en pezen. Vervolgens zijn Corné en ik samen met de haptotherapeut naar een andere kamer gegaan voor verder onderzoek. Ook ben ik op 27 mei nogmaals bij hem geweest. Hij ontdekte dat ik mijn spieren wel kan ontspannen en vroeg of er dingen in mijn leven zijn waar ik heel boos over ben. De wijze waarop mijn spieren verkrampen duiden daarop. Hij heeft me ook laten zien hoe de spieren binnen enkele minuten kunnen ontspannen. Zodra ik ga praten over wat me dwars zit, verkrampen de spieren onmiddellijk weer. Bij iedere nare herinnering gebeurt dit. Heel vervelend. Ik ga de komende maanden dan ook een therapie bij hem volgen om al mijn verborgen woede eruit te laten komen, zodat eindelijk de 'emmer' eens echt leeggegooid kan worden en in de hoop dat ik dan van al mijn klachten af kom.

Met Adriana heb ik hierover ook uitgebreid gepraat en verteld wat me naar

haar toe dwars zat. Dat was goed. We hebben daardoor onuitgesproken zaken naar elkaar recht gezet. Ook zou zij jou vragen, even geen contact met me op te nemen, omdat dit mijn frustraties verder kan aanwakkeren. Daarom was ik in eerste instantie boos toen er vrijdag al een brief van je in mijn bus lag. Ik heb hem bewust een dag laten liggen en heb hem pas zaterdag gelezen. Je bedoelt het goed. Je hebt alleen vaak niet in de gaten hoe je mijn grenzen overschrijdt. Ik had gevraagd even geen contact met me op te nemen en jij stuurt me gelijk een brief. Je gaat uit van wat volgens jou goed is zonder daarbij eerst stil te staan of dit ook voor mij goed is, terwijl het nu toch om mij moet gaan. Ik had je brief graag een week later gehad.

Waar ik eigenlijk al mijn leven lang moeite mee heb is het gevoel dat je in alles vaak jezelf centraal stelt net zoals Johan (mijn vader) dit deed vanwege zijn eigen werk (mijn vader is beeldend kunstenaar). Daarna komen je vrienden en dan pas de familie. Ik vind dat je vaak impulsief (en dus te ondoordacht) reageert waardoor je me vaak hebt gekwetst.

Als je bij ons langs wilt komen, kondig je dit vaak zeer kort van tevoren aan (de laatste twee keer een dag van te voren). Je houdt daarbij geen rekening met het feit dat Corné en ik bijna fulltime werken en ook ons programma hebben. Het gevolg is dat wij ons programma steeds moeten omgooien en aanpassen aan jou, terwijl jij degene bent die in wezen alle tijd hebt. Ik zou het fijner vinden als je daarin voortaan wat bescheidener opstelt, ruimer van te voren belt en vraagt of het uitkomt.

Ik merk vaak aan je dat als ik moe begin te worden of hoofdpijn heb, jij daar automatisch op reageert door nog drukker en intensiever te worden, zoals laatst bijvoorbeeld bij het bekijken van die enorme hoeveelheid vakantiefoto's van je. Dit is voor mij geheel slopend, en het effect is dat ik uiteindelijk geheel niet meer kan luisteren en jij daar volgens mij onbewust geïrriteerd

door raakt.

Er is een aantal zaken in mijn jeugd gebeurd waarmee je me diep hebt gekwetst. Ik werd enorm gepest in Bantum en vaak door groepen kinderen in elkaar geslagen op de lagere school. Je zegt dat je dit niet wist, terwijl een ieder in het dorp hiervan volgens mij op de hoogte was. Ik denk dat je je hier onbewust voor afsloot omdat je teveel met je eigen problemen zat en de ernst van de situatie niet onder ogen kon zien. Het was, en is, voor mij nog steeds heel moeilijk dat dit gebeurd is, zonder ooit het gevoel te hebben gehad dat jullie als ouders achter me stonden. Ik voelde me vogelvrij verklaard. Ook het feit dat je ons zelf diverse malen als kind hebt opgesloten in onze slaapkamers heeft daar geen goed aan gedaan. Ik kreeg steeds meer het gevoel ongewenst te zijn.

Mevr. Bakker (onze buurvrouw, die tevens met haar man een winkel ronde in het dorp) heeft haar dochter ooit verteld dat er verschillende ouders uit het dorp waren die niet wilden dat hun kinderen met ons speelden, omdat wij al op zo'n jonge leeftijd seksuele voorlichting van je kregen. Ik vond dat heel erg om te horen, maar achteraf wel begrijpelijk. Ik denk dat je hier nooit bij hebt stilgestaan. Het heeft voor mij mijn seksuele ontwikkeling ook moeilijk gemaakt. Ook vind ik dat je hierin andere waarden en normen hebt dan ik. Ik vind dat je in dit soort zaken wel eens te ver bent gegaan. Ik was enkele jaren geleden ook totaal overrompeld met jouw vraag of ik het wel eens met mezelf deed. Dat zijn geen vragen die een moeder aan haar kind mag stellen. Hiermee overschrijd je de grenzen van persoonlijke intimiteit. Ik herinner me de vakantie die ik samen met je naar Bulgarije maakte toen ik veertien was en jij verliefd werd op Roman (mijn ouders waren toen net een paar maanden gescheiden). Ik vond het prima en had er totaal geen moeite mee, totdat we een nacht in het appartement van zijn ouders waren en jullie lagen te vrijen terwijl ik in dezelfde kamer lag.

Ook ten tijde van Mohammed en Jeffrey (met deze mannen had mijn moeder na de scheiding van mijn vader achtereenvolgens begin jaren tachtig een relatie) bleef me weinig bespaard. Ik voelde me compleet opgejaagd. Mohammed wilde dagelijks met me naar een koffiehuis, terwijl ik (mede door mijn hoofdpijn) op mijn tenen liep voor het Vwo. Ik voelde me totaal niet veilig in huis en was bang dat hij ons zou vermoorden. Met Jeffrey werd het al niet veel beter. Ik had het gevoel dat hij van Adriana hield (achteraf bleek dat hij haar seksueel heeft misbruikt) en dat hij jou gebruikte voor je baan en je huis.

Toen ik ook nog eens seksueel misbruikt werd door een man die ik op straat ontmoette toen ik vijftien was, was ik volstrekt over mijn toeren. Jij zei indertijd dat ik niet geschikt was voor het klassikale schoolsysteem en dat ik naar een ander soort onderwijs moest. Ik heb later juist het klassikale systeem erg gemist. Een ieder normaal mens was in mijn situatie over de rooie gegaan en had niet goed kunnen functioneren op school. Dit kwam niet door een leersysteem, maar door alle spanningen thuis. Ik heb tante Doortje (dit was een zus van mijn overleden overgrootmoeder; zij betekende heel erg veel voor me) er nooit iets over verteld omdat ik dit haar wilde besparen. Maar vervolgens kon ik wel via haar horen dat jij haar verteld had dat ik jaloers zou zijn geweest op Mohammed en Jeffrey. Ik ben daar toen om jou te sparen niet op ingegaan, maar dit was complete kolder. Ik voelde me hierdoor niet gezien en gekwetst. Je vult bepaalde zaken gewoon in zonder aan me te vragen hoe het indertijd voor mij was. Zo hoorde ik onlangs van Corné dat de problemen tussen Adriana en mij veroorzaakt zouden worden door het feit dat ik als kind jaloers op haar was omdat ze een meisje was. Ik schoot in de lach toen ik het hoorde. Ik snap niet hoe je er bij komt. Ik wil je nadrukkelijk vragen te stoppen met het invullen van bepaalde ideeën en deze vervolgens rond te vertellen. Hiermee kwets je me enorm. Vraag hoe ik iets heb beleefd, vul het niet zelf in!

Als je het leuk wilt hebben met ons dan zul je je ook meer in ons moeten verplaatsen. Wat vinden wij leuk om te doen? Wat voor soort mensen zijn wij? Pas dan kunnen wij met meer plezier naar je toekomen. Geef ons de ruimte. Laat ons zijn zoals we zijn. Werp ons geen boze blik toe als wij iets willen doen wat jij niet hebt gepland.

Dit is geen leuke brief voor je. Dat begrijp ik goed. Ik had graag gehad dat dit niet nodig was geweest. Het lijkt me goed dat we de volgende keer als we elkaar zien hierover praten. Ik heb ervoor gekozen in hoofdlijnen aan te geven wat er aan de hand is, zodat je er rustig over na kan denken. Ik wil niet dat je hier direct impulsief op reageert.

Jozud

Na een paar weken stuurt mijn moeder de volgende brief terug.

'Lieve Jozua,

Het lijkt mij goed een en ander op papier te zetten. Ik ben je dankbaar voor je brief, die voor mij natuurlijk niet gemakkelijk was.

Vooraf heb ik de laatste dagen geprobeerd de tijd in Bantum te achterhalen. Ik zie dat ik me toen soms te weinig verplaatst heb in jouw kinderziel. Het doet pijn dat nu te zien, ik had waarschijnlijk dieper door moeten vragen, dan had ik beter geweten wat dat pesten daar inhield. Ik was er echter van overtuigd dat als je je moeder 'nodig' had ten overstaan van een groep kinderen, het pesten, als ik weg was, nog erger zou worden (zo van: moet je je moeder er niet bij halen?).

Ik herinner me wel dat je op een schoolreis een keer was geslagen door de vader van Erik-Jan (ik herinner me dit voorval nog goed. Mijn klasgenootje Ronnie zat me uit te dagen en we stonden te bekvechten. De vader van