

VLINDER

VLINDER

Van kwetsbaarheid naar kracht

Isis van den Bosch

Met illustraties van Wolf

Schrijver: Isis van den Bosch
Coverontwerp: Isis van den Bosch
ISBN: 9789403729510
© Isis van den Bosch

In deze verhalen wil ik je graag meenemen aan de hand van:

Hechting
Piramide van Maslow
Chakra Systeem
Overlevingsgedrag
Traumatheorie van Ruppert

Om inzicht te krijgen in het ontstaan van de overlevingsdelen,
die we allemaal in ons hebben.
Maar vooral om voor mezelf inzichtelijk te maken hoe mijn leven
zich ontwikkelde vanaf mijn geboorte.
Mijn levensverhaal met vele ups en downs, die mij gevormd
hebben tot de vrouw die ik nu ben.

Waar ik heel trots op ben.

Liefs, Isis,



EEN MOEIZAAM BEGIN

Wie ben ik?

Deze vraag heb ik mezelf van jongs af aan gesteld. Ik was niets, hoorde nergens bij, voelde me dom, had niets zinnigs te vertellen, voelde me minderwaardig aan de ander en was enorm faalangstig. Ik had geen idee hoe ik me moest gedragen en was liever op de achtergrond aanwezig. Mijn leven was een plek in de luwte, ver weg van de boze wereld. Helemaal doordrongen van het feit dat ik niet de moeite waard was om enige plaats van betekenis op te eisen. Ik liep op mijn tenen om aan alle eisen te voldoen die de buitenwereld van mij verwachtte. Ik had geen eigen mening en hobbelde mee met eenieder die wat aan mij vroeg.

Ik droeg vele maskers om mezelf te beschermen, maar ook om te overleven en mijn leven leefbaar te houden. Mijn kwetsbare hart was afgesloten en altijd op haar hoede om mensen toe te laten. Om mezelf te beschermen voor aanvallen van buitenaf had mijn lijf een extra beschermlaag opgebouwd. Het was een leven vol beperkingen en het bleek een hele klus om hiervan los te komen. Moeilijk, maar niet onmogelijk.

Dit verhaal, mijn levensverhaal, wil ik naar buiten brengen. Een slechte start wil niet zeggen dat het tobben blijft in het leven. De mens is veerkrachtig genoeg om de boel 180 graden om te draaien en de regie naar zichzelf toe te trekken. Ja, dat doet in vele gevallen pijn, maar verandering kan niet zonder ongemak. Bij iedere stap die je zet om meer in je eigen autonomie te komen, gaat er meer licht branden aan de horizon.



Ouders geven wat ze te geven hebben. Wat ze zelf niet hebben meegekregen van hun ouders kunnen ze ook niet doorgeven aan hun eigen kinderen.

Als volwassene ben je zelf verantwoordelijk om die gemiste stukken uit jouw leven in te vullen. En daar gaan deze verhalen over. De zoektocht naar meer heelheid, om uit te komen bij de persoon die je werkelijk bent.

Lees je mee?

Een nieuw leven.

Een ziel die naar de aarde komt met een nieuwe opdracht kiest ouders, waarbij het die levenslessen het beste kan leren. Mijn opdracht was "liefde brengen in het gezin." Daar ben ik heel wat jaren zoet mee geweest. Een zelfopgelegde opdracht die niet bij een kind hoort te liggen.

Ik ben geboren in de winter van 1955. Mijn moeder had een lange en zware bevalling door haar vernauwde bekken. Een complicatie door vitaminedeficiëntie en na de oorlog, genaamd de Engelse ziekte. Het moet een traumatische bevalling voor haar geweest zijn. Mijn ouders waren achter in de twintig en ik was hun eerste kind. Als ik naar de foto's kijk, dan zie ik een prachtig kindje met liefdevolle ouders. Ook de verhaaltjes in mijn fotoboek getuigen van hun liefde voor mij. Dit is alles waaraan ik me vast kan klampen, want echte verhalen over hoe het allemaal gegaan is, zijn er niet. Mijn moeder kan het niet vertellen, want ze weet het niet. Het is allemaal zolang geleden is haar excuus, maar dertig jaar geleden wist ze het ook niet. En veertig jaar geleden ook niet. Dit is niet alleen voor de dingen uit mijn leven, maar ook wanneer mijn broers en zussen ernaar vragen. Mijn zus heeft haar eens een album gegeven van moeder tot dochter, waarin je kunt vertellen, hoe je als baby was en hoe je ontwikkeling verliep. Het boek blijft leeg. Onze moeder weet het niet.

Mijn herinneringen kan ik niet toetsen. Ze zijn binnengekomen via readings en meditatie. Ik zie na mijn geboorte een moeder, die totaal niet weet wat ze met haar pasgeboren kind aan moet. Ik heb dat kindje in mijn armen genomen en gekoesterd zoals een moeder dat zou moeten doen. Mijn overlevingsmechanismen hebben het in de vele jaren daarna erg druk gehad.

Ik ben opgegroeid in een katholiek gezin. Alles moest volgens de waarden en normen van de kerk. Vooral mijn vader was daar streng in. Naar goed katholiek gebruik werd er bijna jaarlijks gezorgd voor uitbreiding van de kinderschare. De eerste jaren wat sneller dan daarna. Zes kinderen zagen het levenslicht in elf jaar tijd. Het was een drukte van jewelste, maar je wist in die tijd niet beter. Naar de buitenwereld toe was ons gezin gelukkig en liefdevol. Binnenshuis vertoonde het barsten. Wat mij vooral is bijgebleven uit mijn jeugd zijn de ijzige stiltes tussen vader en moeder, die wel drie dagen konden duren. De gezamenlijke maaltijden die in stilte werden genuttigd, want praten mocht niet. Als kind liep ik

op mijn tenen om deze sfeer te ontlopen. Je was onderdeel van een gezin dat altijd op scherp stond. Voor mijn moeder was het leven te zwaar. Zij viel vaak uit door hoofdpijn en vele andere klachten. Waarschijnlijk kampte ze toen al met depressies. We leerden leven met een huilende moeder. Mijn vader hielp regelmatig mee in de huishouding en zorgde voor een goed gevulde rekening. Op zijn manier was hij mijn moeder tot steun. Financieel hadden we het thuis bovengemiddeld goed. Mijn vader werd gerespecteerd door zijn werkgever en daar plukten we allemaal de vruchten van, omdat hij regelmatig wat geld toegestopt kreeg. Sinterklaas werd uitgebreid gevierd. Er was geld voor verbouwingen en vakanties en zelfs de auto werd betaald door de baas.

Het kost me ontzettend veel moeite om dit hoofdstuk te schrijven. Waar de zinnen normaal gesproken uit mijn handen rollen, stukt het hier alleen maar. Het kost me moeite om iets positiefs te schrijven over mijn jeugd. Ik voel de pijn en het gemis. Het gemis van een onbezorgd kind te kunnen zijn. De pijn van het niet mogen zijn wie je van binnen bent, een supergevoelig kind.

Met het gezin van ouders en vier kinderen verhuisden we van de provinciehoofdstad naar het dorp waar mijn ouders waren geboren. Een nieuwe omgeving, een nieuwe kleuterschool, van een bovenwoning naar een vrijstaand huis. Een verhuizing is voor ieder kind al een hele klus, maar voor mij was het een cultuurshock. Ik maakte kennis met het leven in een dorp. Ben je in een stad nog redelijk anoniem, hier kende iedereen je. Er waren strenge normen en waarden, veelal opgelegd door de kerk. Als je onveilig gehecht bent, speelt dat een grote rol in de ontwikkeling van angst en onzekerheid. Niet buiten de lijntjes kleuren, altijd in het gareel lopen. Jezelf onzichtbaar maken en dan maar hopen dat niemand commentaar heeft.

Samen met mijn broertje kwam ik tijdelijk op een gemengde protestantse kleuterschool terecht. We zochten elkaar veel op. De juf was hier niet blij mee en plakte een strook plakband over onze monden om het kletsen te stoppen. Het kleine beetje eigen wil dat ik had, werd hiermee naar de achtergrond geplaatst. Aanpassen en luisteren waren de sleutelwoorden om de tijd door te komen. In het nieuwe schooljaar was er plaats voor mij op de katholieke kleuterschool voor meisjes in het dorp. De overstap verliep soepel en ik vond er mijn draai. Vriendinnetjes uit die tijd zie ik nu nog regelmatig en de contacten blijven waardevol. Dit zijn dorpskinderen van kleins af aan en ze kennen werkelijk iedereen.

De families zijn met elkaar verweven en heel hecht. Ik kwam vaak bij hen thuis en genoot van de warmte. De lagere school verliep op dezelfde manier: orde en regelmaat voor alle kinderen in dezelfde samenstelling als eerder op de kleuterschool. Je wist waar je aan toe was en dat was prettig.

Mijn lagere schooltijd speelde zich voornamelijk af op straat. Er was weinig verkeer en je kon redelijk veilig op straat spelen. Het was een jonge buurt met kinderen van alle leeftijden en iedereen speelde met elkaar. Rolschaatsen, stoeprandje ketsen, tollen en knikkeren waren geliefde dingen om te doen na schooltijd. Er waren grote velden met bloemen in de buurt en van die bloemen werden kroontjes en armbandjes gevlochten. In mijn beleving was het altijd mooi weer, maar dat zal vast niet zo geweest zijn. De vakanties leken eindeloos te duren en je verveelde je nooit.

Binnenspelen kwam maar weinig voor. De woonkamer was afgesloten met een grote harmonica deur. Die was bedoeld voor de weekenden en wanneer er visite kwam. Voor de kinderen was er een grote woonkeuken en een serre. In de serre maakte je later ook je huiswerk, want een eigen slaapkamer was er niet in die tijd. Mijn slaapkamer werd gedeeld met twee zussen. Met zoveel kinderen in huis was het iedere dag een drukte van jewelste. Vaak zocht ik mijn toevlucht in de kleinere gezinnen van schoolvriendinnetjes. Daar was het rustiger en dat vond ik wel zo prettig.

Hou alsjeblieft van mij

Het heeft me heel wat jaren gekost om te begrijpen wat er aan de hand was. Waarom ik me zo had aangeboden aan hem? Waarom ik het fijn vond om door hem aangeraakt te worden? Een opgroeiend meisje, zo wanhopig op zoek naar liefde en genegenheid. Zo alleen, zo eenzaam. Om weg te vluchten uit de dagelijkse spanning ging ik dagdromen. Mijn tijd zou nog komen. Ik zou gezien worden. En vooral: ik zou goed genoeg zijn. Ik zou niet meer op mijn tenen moeten lopen om mezelf onzichtbaar te maken. Ik zou die ene tegenkomen, die van mij zou gaan houden. Ja, van mij.

Wanneer je zo jong bent, kun je nog geen onderscheid maken tussen liefde en aandacht. Aandacht op welk vlak dan ook, het maakt niet uit.

Dan weet je nog niets van de zoektocht van die ander, van lust. Je denkt dat het om genegenheid gaat. Dat jij belangrijk bent, zijn liefde waard.

Hij was tien jaar ouder dan ik. Wat hem vooral fascineerde, waren denk ik mijn volgroeide borsten. Is natuurlijk ook een gek gezicht bij een meisje van 11 jaar, zulke grote borsten. Die hebben altijd behoorlijk in de weg gezeten. Ik vond het heerlijk, wanneer hij ze aanraakte. Het was een soort doktertje spelen, zoals kinderen wel vaker deden. Nooit tegen mijn wil. Ik had geen wil. Ik genoot van alle aanrakingen, zoals een spinnende poes. In mijn hoofd droomde ik verder. Hij was mijn vriend, ik was zijn vriendin. We hadden samen een toekomst. Later.....

Groot was de klap, toen hij een vriendin kreeg van zijn eigen leeftijd. Wat voelde ik me afgewezen en teruggeworpen in een uitzichtloze liefdeloosheid. Ik had gekregen wat ik verdiende. Hoe had ik ooit kunnen denken, dat het om mij ging? Dat komt wel binnen op die leeftijd. Ik heb me heel lang slachtoffer gevoeld. Slachtoffer van incest. Gelukkig is er meer inzicht gekomen bij mij, vooral voor mijn eigen aandeel hierin. Wat natuurlijk nooit wegneemt, dat een man van 21 jaar schuldig blijft voor zijn handelingen met iemand die 10 jaar jonger is. Ook al voelde dat toen als heel welkom.

Een nieuwe stap, de toekomst in

Na de lagere school ben ik gestart op de MMS (middelbare meisjesschool), een onderwijsvorm van toen tussen MAVO en HAVO in. Deze school was gelegen in een middelgrote plaats naast mijn dorp. Met goed weer ging ik op de fiets, met slecht weer was er de bus. De overgang was groot en het kostte moeite om mijn plaats te vinden. Regelmatig zonderde ik me af om bij mezelf te blijven. De manier waarop was achteraf niet zo gezond. Ik weet ook niet echt of dit gewoon vanuit mijzelf kwam of door de onrustige en drukke thuissituatie. Er zijn momenten geweest in mijn leven, waarop ik dacht niet helemaal psychisch gezond te zijn en dit was er één van. Het leven op school groeide boven mijn hoofd en het huiswerk bleef achter. Had ik beter mijn best gedaan, dan was het wel gelukt om in het tweede jaar over te gaan, maar het zat er dat jaar niet in. Ik bleef zitten, net op het moment, dat de schoolsystemen gingen veranderen. HBS werd HAVO, MMS werd MAVO. Een extra jaar MMS was niet meer mogelijk en ik moest op zoek naar een andere school. Het voelde als falen.

Ik kwam terecht op de MAVO in mijn eigen dorp. Vanaf de eerste dag kwam ik in een klas met dezelfde vriendinnen van de lagere school, die ook waren blijven zitten. Hoe was dat toch mogelijk? Ik voelde me snel thuis bij hen. De lesstof deed ik op mijn sloffen. Het enige waar ik problemen mee had, was hoe ik me moest gedragen tegenover de jongens. Ik had tenslotte heel wat jaren op meisjesscholen doorgebracht. Daarbij komt de puberteit nog en dat maakte het plaatje rond. Gevoelens van minderwaardigheid en onbekwaamheid kwamen naar boven. Ik was dat te dikke meisje met al mijn onzekerheden.

Dagdromen om het echte leven te ontvluchten. Ik heb het er druk mee gehad in mijn puberteit. Wachtend op die ridder op het witte paard die vast en zeker langs zou komen en mij zou redden. We zouden samen een prachtig leven tegemoet gaan en dolgelukkig worden. Dit kinderlijke verwachtingspatroon om iemand te zijn waarvan gehouden wordt, om iemand te zijn: wat ben ik daar mee bezig geweest. Het voelde als een geheim. Ik kon er met niemand over praten. De wens om belangrijk te zijn in het leven van iemand anders gaf me regelmatig de kracht om door te gaan. Nu was ik één van de velen in het gezin en onzichtbaar, maar dan...

Ik las vele liefdesromannetjes in die tijd en droomde weg in een voor mij niet bereikbare wereld. De hoofdrolspeler was op zoek naar mij. Bij mij kon hij alles vinden wat hij maar wenste. Ik heb zelfs nog een tijdje overwogen om zelf een boek te schrijven. Een boek over de echte liefde. Een boek over mijn liefde.

In mijn tienerjaren was ik een groot liefhebber van de muziek van Sweet Sixteen, een meisjeskoor dat iedere maandagavond op de radio kwam. Nog wat jaren later kwamen daar de muziekfilms van Elvis Presley en Cliff Richard in de bioscoop bij. De teksten gingen altijd over de zoektocht naar die speciale liefde en ik kon er heerlijk op wegdromen. Mijn prins had me nog niet kunnen vinden in het dorp, maar dat was het slechts een kwestie van tijd.....

Soms kon ik stralen als soliste in het meisjeskoor. Dan had ik een plaats op de voorgrond. Echt prettig heb ik me daar niet bij gevoeld. Te bleu, te onervaren, te angstig. Teveel ogen die op mij gericht waren. Mijn volgroeide lichaam trok de aandacht en dat maakte me de hele puberteit erg zenuwachtig. Verstoppertje was meer mijn ding. Niet in de schijnwerpers waar iedereen naar je kijkt.

Zie je mij?

In mijn beleving was hij de strenge, oordelende, afwijzende vader voor mij. Hij had commentaar op mijn uiterlijk, mijn kroeshaar, mijn kleding, mijn schoolprestaties, vrienden. Steeds op die neerbuigende toon. Ik voelde zijn teleurstelling in mij.

Een minderwaardigheidscomplex kon niet wegblijven. Het leek wel of hij twee gezichten had. Buitenstaanders kenden hem als de joviale man. Thuis, en dan vooral naar mij toe, was hij anders. Ik liep op eieren, maakte mezelf onzichtbaar of deed ontzettend mijn best in de hoop waardering te krijgen.

Hevig dagdromend en afgeleid door alles om mij heen ben ik blijven zitten in het tweede jaar van het voorgezet onderwijs. Voor mijn vader was dit een grote teleurstelling. Nee, dan de kinderen van zijn werkgever. Die waren met hun rapport naar het werk gekomen met prachtige overgangscijfers. En mijn vader moest zeggen, dat ik was blijven zitten. De schaamte.....

Een band met mijn vader heb ik nooit gehad. Voor mijn broers en zussen is dit anders. Zij hebben, lijkt het wel, alleen maar goede herinneringen aan hem. Ik denk eerder dat ze het hebben verdrongen. Ik weet wel beter. Ik was getuige van de momenten waarop mijn oudste broer slaag kreeg van mijn vader. Zoals de keren dat hij werd gehanteerd door klasgenoten en geld had gestolen van mijn ouders om verdere klappen van die groep te voorkomen. Zijn zwakheid werd met harde hand aangepakt door mijn vader. Voor mij als kind leek het of hij zijn verstand dan verloor en er op los bleef rammen. Dit beeld is me altijd bijgebleven. Mijn angst voor hem zat diep.

De opgelegde druk om goed te presteren binnen de maatschappij werd ons met regelmaat voorgehouden. Binnen de familie waren er enkelen met hogere opleidingen en daar werd keer op keer aan gerefereerd. "Die en die hebben dit bereikt en jullie enkel dit." Neven met goede betrekkingen (ik kan het woord nog steeds niet horen zonder een naar gevoel) en goede salarissen. Ook mijn moeder deed hier flink aan mee. Voor mij als kind was er altijd dat gevoel van schaamte, het niet genoeg zijn. De dochter in wie de ouders teleurgesteld zijn.

De uitspraken werden bijgezet onder de inname van sterke drank. Weer een glaasje jonge jenever erbij. Dat ben ik later pas gaan beseffen. Er was een duidelijke connectie. Uitspraken die overdag werden binnen gehouden, kwamen in de avond na een paar glaasjes jenever naar buiten. Dan krijg je dus letterlijk te horen, hoe er over je gedacht wordt. Goed voorbeeld doet goed volgen, helaas. Er is veel drankmisbruik in de familie.

Als ik maar niet meer zo alleen ben

In die periode maakte ik kennis met Hunter en ik heb me aan hem vastgeklampt. Hij zou mijn redder zijn. Er was eindelijk iemand die mij de moeite waard vond en ik kon hem niet loslaten. Maar het leven was niet zo zaligmakend. Ik kreeg te maken met seksueel misbruik. Met of zonder geweld, aan mij de keuze. Door het krampachtig vasthouden aan deze relatie kwamen ook gedachten aan zelfmoord naar boven. Niet het beëindigen van de relatie leek de oplossing, maar uit het leven stappen. Dan zou er rust komen. Gelukkig is het nooit zover gekomen. Bang als ik was voor de pijn.

Ik kwam hem voor de eerste keer tegen in een klein café in de naaste omgeving. Met ons zangkoor waren we daar beland na een uitvoering. Even wat drinken en kletsen en daarna weer door naar huis. Iedereen zat naast elkaar aan de bar. En daar was hij, Hunter. Samen met zijn vader was hij in hetzelfde café beland na een wedstrijd dammen bij een andere club. Aangezien de pianist van ons koor zich ook bezighield met dammen in clubverband raakten de oudere mannen al snel in gesprek.

Hunter zag zijn kans schoon. Zoveel jonge meisjes op een rij is een echte uitdaging om je versierkunsten te vertonen. Hij ging van de ene naar de andere barkruk en belandde uiteindelijk bij mij. Een meisje van 16 jaar. Onzeker, kwetsbaar en op mijn hoede. Niet gewend aan aandacht van anderen voor mij en al zeker niet van jongens. Mijn geheugen laat me hier in de steek. Ik heb geen idee meer wat er gezegd/gedaan is. Alleen maar ongeloof. Iemand had belangstelling voor mij... Wat moet je daar nu weer mee? Hunter wilde me terugzien en in de periode daarna zagen we elkaar meestal op de zondagmiddag en de woensdagavond. Zo ging dat in die tijd.

Het toeval wilde, dat de ouders van Hunter bekenden waren van mijn ouders. Zijn moeder kwam uit hetzelfde dorp, zijn vader had bij mijn vader op de avondschool gezeten. Ik kwam van het ene drukke gezin in het andere, maar de sfeer in het gezin van Hunter was wezenlijk anders, dan ik gewend was. Hier was belangstelling voor elkaar, warmte, aandacht. Er was ruimte voor muziek, zingen, spelletjes, wandelingen, praten met elkaar. In plaats van hiervan te genieten, ben ik me helaas af gaan zetten tegen deze familie. Waarschijnlijk vanuit ongelof, maar ook zeker een vorm van uitproberen. Ze zouden vast en zeker een keer door de mand vallen, want het lukt natuurlijk niemand om zolang de schone schijn op te houden. Ze hebben zich nooit tegen mij gekeerd. Ik zie mezelf in dat gezin als een humeurige vriendin en later schoondochter, ik werd gedoogd. Wat jammer, dat ik me nooit heb kunnen openen. Aan hen heeft het niet gelegen.

Hunter had een brommer. Hij kwam me altijd halen om naar zijn ouders te gaan. Dan zat ik dicht tegen hem aan de toekomst tegemoet, ver weg van het beladen gezin waar ik deel van uitmaakte. Bij hem thuis mochten we gewoon naar boven, naar zijn slaapkamer. Enerzijds begreep ik die vrijheid niet, anderzijds voelde dat wel fijn. Het eten daar was een gezellig samenzijn. Zoveel vrolijkheid was ik niet gewend. Gezeten rond een grote tafel werd er over van alles gesproken. Maar altijd bleef ik gereserveerd. En dan kwam de avond en moest ik weer terug naar huis. Weer dicht tegen Hunter aan op de brommer kwam ik met iedere meter dicht bij mijn ouderlijk huis en mijn hart huilde.

Verkering met Hunter was ook een seksuele zoektocht voor mij. Normaal gesproken doe je dat samen. Samen op zoek naar elkaar, samen genieten van elkaar. Seks met Hunter was rommelen in een achtersteegje, in een weiland, later in de auto in de polder. Stiekem, snel. Altijd met het idee dat je iets verkeerd deed. Niet gericht op liefde, maar op het bereiken van een hoogtepunt. Ik schoot in de rol van ontvanger. Snel door de zure appel heen bijten, dan was het weer gauw voorbij. Het werd een tweede natuur. Ik werd erg goed in het veinzen van een hoogtepunt, want dan kwam er snel een einde aan. Dan werd ik met rust gelaten.

De zin in seks was erg hoog bij Hunter. Nooit was het genoeg. Weigeren kwam niet in mij op. Ik had tenslotte al kennis gemaakt met zijn nare trekken. Gaf je je niet goedschiks, dan nam hij het kwaadschiks. Ik onderging mijn lot lijdzaam. Het zou snel weer afgelopen zijn. Het was voor mij de enige manier om hem vast te houden, want wat moest ik in

hemelsnaam zonder hem. Dan was er geen andere mogelijkheid om te vluchten uit het ouderlijk huis. Daar had ik hem voor nodig.

Er is een moment geweest waarop hij de verkering wilde verbreken. Hij liep weg om na te denken. Helemaal in paniek ben ik hem gaan zoeken. Ik heb me letterlijk aan hem vastgeklemd om hem bij me te houden. Alles heb ik uit de kast gehaald om er maar voor te zorgen dat hij bij me zou blijven. Niet in staat om zonder hem te leven. Zo bang om alleen te blijven. Ik was me er wel van bewust, dat dit geen normaal gedrag was.

Een schreeuw om hulp

Er zijn veel momenten geweest waarop ik het leven niet meer aankon. Ik zat alleen met mijn pijn en kon die in mijn vertrouwde omgeving met niemand delen. Ik durfde het ook met niemand te delen. Ik was degene die psychisch niet normaal was. Daarvan was ik overtuigd. Het wegstijgen, wegstijgen, afsluiten van het gevoel en ontkennen dat er wel degelijk iets mis was, heeft lang geduurd. Mijn pijn heb ik pas kunnen delen met een leraar toen ik rond ging lopen met zelfmoordgedachten. Niet alle pijn heb ik gedeeld, maar mondjesmaat. Mijn vertrouwen in hem werd ontzettend geschaad, toen hij achter mijn rug om was gaan praten met mijn ouders. Dit had ik destijds niet verwacht. Nu weet ik dat hij geen andere keus had. Wanneer een leerling jou in vertrouwen neemt met de mededeling aan zelfmoord te denken, moet je dit delen met de ouders of verzorgers.

Het was een pijnlijke ervaring toen ik na een schooldag thuiskwam en mijn moeder in tranen vond. Zij vertelde van het bezoek van die leraar en dat hij had gezegd dat het leven voor mij heel zwaar was. Haar enige angst was wat de andere leraren wel van hen als ouders moesten denken. Wat een schande. Wat zouden er allemaal voor verhalen in het rond gaan? Dat was de enige reactie. Er werd niet gevraagd naar mijn gevoelens. Niet gevraagd naar het waarom. Er werd verder over gezwegen, door zowel mijn moeder als mijn vader. Er werd geen hulp gezocht voor mij. De herinnering aan het bezoek van de leraar werd weggewist. Ik stond alleen met mijn verdriet. Ik stond alleen zoals ik altijd alleen heb gestaan. Gevoelens waren taboe in dit gezin. Daar werd niet over gesproken, die werden genegeerd.

Na de MAVO heb ik begonnen aan een opleiding, maar daar ben ik na een jaar mee gestopt, omdat ik wilde gaan werken om geld te verdienen. Een huwelijk met Hunter zag ik als de oplossing voor alles. Als ik thuis maar weg was, dan zou alles anders zijn. En Hunter zou wel veranderen. Daar was ik van overtuigd.

Jaren later zijn we samen op vakantie gegaan naar Oostenrijk. Onze eerste vakantie samen in een hotel. We hadden twee eenpersoonskamers gereserveerd, maar er werd uiteraard bij elkaar geslapen. Wat een mooie tijd had moeten worden, werd een nachtmerrie voor mij. Hunter had zich voorgenomen om zijn record te verbreken op seksueel gebied. Er waren dagen bij, dat hij vijf keer op een dag seks wilde. Wanhopig werd ik er van, maar ik legde hem weinig in de weg. Hij wist dat ik het vreselijk vond en toch ging hij door. Dissociëren was de enige reactie van mij. Dan was het zo voorbij.

Het is een heel vreemd iets. Je weet dat het niet klopt, maar je bent alleen maar bang om verlaten te worden. Je geeft toe, want anders zou je verkracht worden. Die momenten waren er ook, wanneer ik een keer de moed had om tegen te strubbelen. Uiteindelijk laat je het wel om je te verzetten en keer je steeds meer in jezelf.

Het ging nog verder. Nog maar net 20 jaar stond er een huwelijk gepland. Naar de buitenwereld toe speelde ik de rol van de gelukkige vrouw, maar deze vrouw ging trouwen met haar verkrachter.

Hechtingsstijlen

(1)

Onderzoekers onderscheiden vier verschillende hechtingsstijlen. De manier waarop je bent 'gehecht' heeft alles te maken met de emotionele band die je met je ouders hebt. Grofweg kun je zeggen dat een kind veilig of onveilig gehecht is.

Met hechting wordt de wederzijdse band tussen een kind en zijn ouders of verzorgers bedoeld. Deze band ontstaat al tijdens de zwangerschap. Een kind hecht zich in zijn eerste jaren meestal aan zijn ouders en een paar andere mensen, zoals bijvoorbeeld opa's en oma's of een buurvrouw die vaak oppast. Op welke manier een kind 'gehecht is', verschilt per kind en thuissituatie. Er worden één veilige en drie onveilige hechtingsstijlen onderscheiden:

Veilige hechting

Angstige hechting

Ambivalente hechting

Vermijdende hechting

Veilige hechting

Van alle kinderen is 70% rond hun vierde levensjaar veilig gehecht aan hun ouders of verzorgers. Dit betekent dat zij een veilige haven vormen en het kind heeft geleerd op zichzelf en op anderen te vertrouwen. Het kind wordt getroost na een nachtmerrie of een val op de speelplaats en wordt gekalmeerd na het schrikken van een enge film of een ruzie op het schoolplein.

Als één van de ouders of verzorgers van een veilig gehecht kind (even) weggaat, kan het kind dat heel erg vinden. Sommige kinderen gaan bijvoorbeeld heel hard huilen of worden boos. Maar zodra bijvoorbeeld de vader of moeder weer terugkomt, maken ze net zo makkelijk weer contact. Een veilig gehecht kind ervaart de wereld als een ongevaarlijke en fijne plek.

Angstige hechting

Deze kinderen gaan al het emotionele contact uit de weg. Gaat er een ouder weg, maakt hem dat niet uit en bij terugkomst wordt er niet gereageerd. Ook op knuffels komt geen reactie, lichamelijk contact lijkt zelf afgeweerd te worden. Bij een val van het klimrek houdt hij zich groot en zoekt nergens troost.

Er kunnen meerdere redenen zijn voor een angstige hechting. Het kan komen door een aangeboren temperament, maar ook door negatieve ervaringen in het verleden. Een kind met deze onveilige hechting zorgt ervoor dat hij niet door anderen gekwetst kan worden.

Het kan voor ouders van een kind met angstige hechting moeilijk zijn om te gaan met een kind dat maar niet geknuffeld wil worden. Het is belangrijk dat je als ouder toch liefdevol met je kind om blijft gaan, en niet te vervallen in hetzelfde emotionele gedrag van je kind. Een kind moet blijven horen en voelen dat zijn ouders van hem houden.

Ambivalente hechting

Het gedrag van een kind met deze hechtingsvorm is ambivalent: het ene moment is alles oké, het volgende moment is hij helemaal overstuur. Hij houdt constant in de gaten of hij niet alleen wordt gelaten, soms komt hij daarom niet eens aan spelen toe. Hij voelt zich zo onveilig dat hij zo dichtbij als mogelijk bij zijn moeder wil zijn. Maar dit is weer zo beklemmend, dat hij zich dan ineens weer losrukt.

Zowel aanleg als negatieve ervaringen in het verleden kunnen een rol spelen bij de vorming van een ambivalente hechting. Een extreem overbezorgde ouder heeft een grotere kans een ambivalent gehecht kind te krijgen.

Vermijdende hechting

Vermijdende hechting komt vooral voor bij verwaarloosde of misbruikte kinderen. Ze hebben totaal geen idee welke mensen ze wel en welke ze niet kunnen vertrouwen. Deze kinderen missen balans. Ze hebben geen mensen in hun leven waaraan ze veilig gehecht zijn. (1)

GELUK EN WANHOOP

Deze periode van mijn leven geeft een dubbel gevoel. Enerzijds de wanhoop en de pijn omtrent mijn huwelijk met Hunter, anderzijds het geluk dat mij overviel na de geboorte van mijn twee oudste kinderen.

Een huwelijk vanuit angst, dissociatie en onrust. Het steeds maar accepteren en wegstoppen van wat er is. Je eigen geluk ondergeschikt maken en jezelf niet de moeite waard vinden. Ondergaan wat je overkomt en niet de kracht hebben om eruit te stappen. Al vijf jaar rondlopen met de wens om een andere weg in te slaan, maar alleen maar beren op de weg zien.

Waar ik me in deze periode aan vasthield, was de liefde voor mijn kinderen. Zij maakten mijn leven waardevol en ik genoot met volle teugen van het moederschap en hun aanwezigheid. Zij vulden mijn dagen met positiviteit en gaven me de kracht om te ondergaan wat mij ten deel viel. Voor hen heb ik het zo lang volgehouden, want ik geloofde oprecht dat ik voor hen moest doorzetten.

Totdat er iets gebeurt wat je hele leven op zijn kop zet en je geen andere keus hebt dan weggaan. Uit veiligheid voor de kinderen en jezelf. Een nieuwe onzekere toekomst tegemoet. Wat was ik daar bang voor. Bang om niet de kracht te bezitten om goed voor hen te zorgen.



Zo in de war en de wanhoop nabij

Trouwen met Hunter was een wanhoopsdaad. Alles leek beter dan het ouderlijk huis. Dat ik al meerdere keren had ervaren, dat er ook een gewelddadige kant aan hem zat op seksueel gebied, daar ging ik aan voorbij. Het zou zeker beter worden, dacht ik in die tijd. Wanneer we maar getrouwd waren.... Hij zou wel veranderen. Ik kon hem laten veranderen. Een kinderlijke illusie.

Toen de dag was aangebroken, was het een grote drukte in huis. Zoveel kinderen die er op hun best moesten uitzien. Uiterlijk vertoon was heel belangrijk. Mijn trouwjurk heb ik zelf aangetrokken. Daar was geen moeder of zus bij. Ik voelde me op dat moment erg alleen. Op de trappen van het gemeentehuis ben ik op de zoom van mijn lange witte jurk gaan staan en deze scheurde los. Mijn trouwjurk had al schade opgelopen, voordat ik voor de ambtenaar stond. Een teken aan de wand voor alle scheuren die nog zouden ontstaan. Tijdens de huwelijksplechtigheid is nog even bij mij opgekomen om “nee” te zeggen, maar ik hield me stil. Bang als ik was voor de reacties. Alles ging een beetje langs mij heen.

Jaren kwamen en jaren gingen voorbij. Apathisch als ik was, liet ik me gebruiken zonder me te verzetten. Ik zat regelmatig bij de huisarts vanwege allerlei vage spanningsklachten en kreeg een groot aantal kalmeringstabletten mee. Mezelf verdoven was een sport geworden. Zo werd het leven een beetje draaglijk. Ik was een gebruiksvoorwerp geworden zonder eigen ziel.

Ik heb je nodig in mijn leven

Ze is mijn eerstgeborene, een prachtig meisje. In de vroege ochtend van de eerste herfstdag wordt ze na een lange ontsluitingsperiode van 52 uur thuis geboren. Net op het nippertje, want ik zou die ochtend opgenomen worden in het ziekenhuis, omdat het allemaal veel te lang ging duren. De avond ervoor had ik medicatie gehad om te kunnen slapen, maar deze baby had andere plannen. De dienstdoende verloskundige werd gebeld en is gebleven, omdat de ontsluiting ineens flink vorderde. Hunter werd op pad gestuurd om een kraamverzorgster op te halen in een omliggend dorp. Ik bleef achter met de verloskundige, die plaats had genomen in de stoel en wat zat te lezen. Ik had totaal geen band met haar. Ik voelde me klein, bang, heel onzeker, minderwaardig. Al mijn trauma-gevoelens