

**Wanneer mijn
zwijgen breekt**

Wanneer mijn zwijgen breekt

*Wat een kind niet kan ontvluchten, neemt het
mee naar binnen.*

Een autobiografisch verhaal
Door Anne

Schrijver: Anne

Coverontwerp: Anne

ISBN: 9789465464947

© Anne

“Dit boek is gebaseerd op mijn persoonlijke ervaringen. Om de privacy van betrokkenen te beschermen, zijn namen en herkenbare details gewijzigd”.

Voorwoord

Proloog De doorbraak

1 Tussen hoop en stilte

2 Waar het begon

3 Een nieuw gezin, nieuwe regels

4 Altijd spanning in huis

5 Basisschool

6 Loyaliteit als overleven

7 Mila en Anna

**8 Mijn vader als afwezige
aanwezigheid**

**9 De familie waar ik niet op kon
bouwen**

10 Seksueel misbruik

11 Toen ik eindelijk sprak

12 De brieven

13 En toen stond ik alleen

14 Achternaam versus identiteit

15 Voetbal als uitweg

16 Ik moet het zelf doen

17 Ademruimte

18 Familiebijeenkomsten

19 Op het punt van vertrekken

20 Op mezelf, zonder basis

21 Mijn vader in mijn leven

**22 Samenwonen: Hoop op iets
normaals**

**23 De knipperlicht relatie met mijn
moeder**

24 Trouwen, scheiden, vluchten

**25 Samenwonen en eerste keer
therapie**

- 26 De bijna scheiding van Peter en mijn moeder**
- 27 Het sterven van mijn opa**
- 28 Relaties**
- 29 De wens om het anders te doen**
- 30 Rouwen om mijn vader**
- 31 Contact met familie**
- 32 Bizarre gebeurtenissen**
- 33 Het was niet alleen slecht thuis**
- 34 Mijn moeder is ook slachtoffer van haar verleden**
- 35 Therapieën**
- Gedicht Als mijn muren zouden breken**
- 36 Complexe PTSS**
- 37 Reflectie**
- 38 Wat blijft ook als je het begrijpt**

Spoken word Geen kans

Nawoord

Voorwoord

Ik heb jaren over dit boek gedaan.

Steeds begon ik opnieuw. Kleine stukjes, losse teksten. Soms dacht ik dat ik er klaar voor was om mijn hele verhaal op te schrijven, maar dan liep ik weer vast.

Het geheel was te groot, te ingewikkeld.

Om het leesbaar te maken moest ik het uit elkaar trekken en dat zorgde telkens weer voor kortsluiting in mijn hoofd.

Ik heb gelukkig veel bewaard en juist die losse stukken hebben ervoor gezorgd dat ik uiteindelijk mijn verhaal af kon maken.

In dit boek heb ik lang niet alles kunnen opschrijven en dat kan ook niet.

Niet alles is te onthouden en niet alles hoeft verteld te worden om te begrijpen wat er is gebeurd en wat dit met mij heeft gedaan.

Ik heb bewust namen, plaatsen en details veranderd. Niet omdat het niet waar is, maar omdat ik niet wil dat dit verhaal makkelijk te herleiden is naar degenen die beschreven worden in dit boek.

De kern klopt, dit boek gaat over mijn opgroeien en leren leven met de gevolgen van mijn jeugd.

Dit is mijn waarheid, mijn beleving.

Ik schrijf dit niet om mensen kapot te maken,
dat is nooit mijn bedoeling geweest.

Sterker nog, dat is één van de redenen dat ik zo
lang mijn mond heb gehouden.

Het zwijgen kwam niet alleen door angst, maar
ook door hoop.

Hoop dat er toch nog iets kon veranderen. Dat
er misschien nog ruimte was voor contact met
mijn moeder, en daarmee ook met de rest van
de familie.

Waarschijnlijk tegen beter weten in.

Ik wilde niets definitief afsluiten zolang de kans
er nog was.

Ook al betekende dat dat mijn verhaal nog niet
gehoord mocht worden.

Dit verhaal biedt geen oplossing en geen perfect
einde.

Dit is mijn leven.

Ik begin elke dag weer opnieuw, de ene dag gaat
beter dan de andere, zoals het leven vaak ook is.

Het is mijn waarheid. Mijn verhaal. Mijn leven.

Ik wil niemand kwaad doen, mijzelf ook niet
meer.

De jaren van niets meer zeggen zijn voorbij.

Ik mag er namelijk ook zijn.

Ik heb lang genoeg gezwezen.

Proloog

De doorbraak

Ik zit tegenover Mirjam, mijn therapeut. We kennen elkaar inmiddels goed. Misschien te goed. Ze heeft me gezien in al mijn vormen: de gecontroleerde versie, de analyserende versie, de versie die alles probeert te begrijpen voor het te voelen.

Ik heb al eerder EMDR gehad, ook bij haar. Sessie na sessie. En toch knaagt er iets. Twijfel. Wantrouwen. Werkt dit wel? Of houd ik hier zelf de controle, zonder dat iemand het echt doorheeft?

De kritische stem in mijn hoofd is nooit stil. Ze observeert en analyseert alles en corrigeert me nog voordat iemand anders dat kan doen.

Daarnaast is er de straffende stem, die me eraan herinnert dat ik niet moet zeuren, dat ik moet doorgaan en dat zwakte geen optie is. Samen vormen ze een gesloten systeem waarin niemand echt binnenkomt. Ook Mirjam niet. Tussen de sessies door stuur ik haar e-mails. Doordachte berichten waarin ik uitleg wat er anders moet, wat niet werkt en waar we ons op moeten richten. Het voelt rationeel, logisch zelfs, maar ergens weet ik dat het iets anders is.

Controle. Als ik het stuur, kan niemand me verrassen.

Ook tijdens de sessies blijf ik alert. Ik observeer haar: haar toon, haar timing. Soms zeg ik dat ze te lief is, dat ze me spaart. Alsof ik haar uitdaag om door mijn muur heen te breken. Alsof ik hoop dat iemand dat eindelijk doet. En tegelijk is er weerstand, want controle loslaten voelt als sterven.

Mirjam geeft niet op. Ze kijkt verder dan mijn woorden en ziet de patronen, de beschermingsmechanismen die zich in mij hebben vastgezet. Ze weet dat wat mij beschermt, mij ook gevangen houdt.

Ze stelt een kleine aanpassing voor: een extra afleidingsprikkel tijdens de EMDR. Iets kleins, ogenschijnlijk onbeduidend. Ik ben sceptisch, wantrouwend, maar ik stem toe. Niet omdat ik geloof dat dit het verschil zal maken, maar omdat ik geen reden meer heb om nee te zeggen.

We beginnen.

Ik focus op het beeld, zoals altijd. Maar dit keer gebeurt er iets anders. De kritische stem blijft stil. Niet volledig weg, maar ver genoeg op de achtergrond om ruimte te maken voor iets anders. Iets wat ik niet kan controleren.

Eerst is er alleen spanning, maar dan ineens breekt het open.

Angst.

Pure, rauwe angst. Niet de angst die ik ken als volwassene, niet de angst die ik kan analyseren of relativiseren. Dit is de angst van een kind.

Ik ben weer op zolder. Ik zit op mijn bed. Mijn lichaam is gespannen, mijn adem oppervlakkig, mijn oren gespitst op de geluiden van beneden. Stoelen schuiven. Kastdeuren slaan dicht. De stem van mijn moeder vult het huis. Ze is emotioneel. Haar stem slaat over, breekt en verheft zich weer. Onvoorspelbaar, oncontroleerbaar.

Ik wacht. Dat is wat ik altijd doe. Wachten.

Op wat komen gaat.

Er zijn maar een paar mogelijke uitkomsten. Ze komt naar boven. Of ze blijft beneden, huilend, schreeuwend, totdat het langzaam uitdooft. Of ze gaat weg, de nacht in, het bos in. Alle opties zijn ondraaglijk.

Mijn lichaam staat in een permanente staat van paraatheid.

Dan hoor ik het, de trap.

Elke trede een bevestiging van wat ik al wist: ze komt naar mij. Mijn lichaam bevriest.

Dit is “het” moment van de EMDR. De angst overspoelt me volledig. Niet gefilterd, niet gedempt, niet gecontroleerd.

Ik voel hoe klein ik ben. Hoe machteloos. Hoe afhankelijk.

Ik kan nergens heen. Ik kan niets doen. Ik kan alleen wachten tot het voorbij is.

En terwijl ik dit voel, hier en nu, in de therapieruimte, besef ik iets wat ik nooit eerder volledig heb toegelaten.

Deze angst, die altijd zo diep verstopt heeft gezeten omdat er geen ruimte voor was, is nu losgekomen en mag er zijn.

Hij heeft zich al die tijd genesteld in mijn zenuwstelsel, in mijn spieren, in mijn ademhaling. Hij leeft in mij.

Dit is wat mij heeft gevormd. Wat mij heeft beschermd en wat mij tegelijkertijd gevangen heeft gehouden.

Ik open mijn ogen.

Ik ben hier. Niet daar.

Niet meer dat kind op zolder.

Voor het eerst is er geen muur.

Voor het eerst voel ik wat ik al die tijd heb vermeden.

En hoe pijnlijk het ook is, ik weet dat dit het begin is.

Niet van het einde.
Maar van de waarheid.
De tijd van zwijgen is voorbij.

Hoofdstuk 1

Tussen hoop en stilte

Sommige processen hebben geen duidelijke naam.

Ze spelen zich niet zichtbaar af maar zijn er wel, elke dag, onder alles wat je doet.

Dit is er zo één.

Wat er tussen mij en mijn moeder bestaat, laat zich niet uitleggen in simpele woorden als afstand, gemis of conflict.

Het zit dieper.

In iets wat niet is ontstaan zoals het had moeten ontstaan, maar wel is blijven bestaan.

Er leeft in mij iets wat blijft zoeken naar dat.

Niet naar een moment of een herinnering, maar naar een gevoel dat er nooit echt is geweest.

Alsof een deel van mij nog steeds wacht op iets wat nooit begonnen is.

Hoe leg je uit dat je je verbonden voelt met iemand die er niet werkelijk voor je is?

Dat je blijft verlangen naar iets wat je tegelijkertijd al kwijt bent?

Die tegenstrijdigheid brengt een eenzaamheid met zich mee die moeilijk onder woorden te brengen is.

Niet omdat je alleen bent, maar omdat je nergens echt kunt landen.

Misschien is dat wat hoop hier betekent.
Het idee dat er nog iets mogelijk is.
Een misschien.
Maar diezelfde hoop houdt me ook vast.
Zolang er nog verwachting is hoef ik niet
volledig te voelen wat er ontbreekt.
Dat maakt loslaten niet eenvoudig.
Het gaat niet alleen over verdergaan, maar over
onder ogen zien wat er nooit is geweest.
En daar om rouwen.
Toch blijft het ergens bestaan, de gedachte dat
er misschien ooit iets verandert.
Dat ik alsnog gezien word.
Geaccepteerd, gewoon om wie ik ben.
Alsof een deel van mij blijft geloven, terwijl een
ander deel weet dat het er nooit zal zijn.
En toch...de gedachte dat er een dag komt
waarop zij mij nodig heeft.
Dat ik weer voel dat het aan mij is.
Dat ik er moet zijn.
Misschien wordt dat gevoel nog versterkt door
wat er van buitenaf verwacht wordt.
Alsof het vanzelfsprekend is dat je er bent voor
je moeder.
Alsof daar geen ruimte in zit om het anders te
doen.

Maar als ik weet dat ik het niet meer kan en me toch een slechte dochter voel, dan voelt het alsof ik opnieuw tekortschiet.

Daar loopt het vast.

Het besef dat als ik dit verhaal opschrijf, er geen weg meer terug is.

Dat ik iets moet loslaten waar ik me altijd aan vast heb gehouden,

ook al heeft het nooit echt bestaan.

Dat geeft kortsluiting.

Een innerlijke strijd tussen blijven hopen en weten dat het er niet zal zijn.

Precies daar ontstaat de leegte.

Niet alleen omdat je iemand verliest, maar omdat je moet rouwen om iets wat er nooit echt is geweest.

Door mijn verhaal op te schrijven, kom ik op een punt waarop ik niet meer weg kan kijken.

Er is te veel gebeurd wat anders had moeten gaan.

Niet alleen tussen mijn moeder en mij, maar ook in wat er later, buiten mijn zicht, is gebeurd.

In hoe ik langzaam werd weggedreven.

In hoe er een ruimte ontstond waarin ik degene was die werd losgelaten.

Niet alleen door mijn moeder, maar ook door de familie eromheen.

Alsof er gekozen moest worden.
Ik werd niet gekozen.
Dat heeft iets kapotgemaakt wat niet meer te herstellen is.
En toch blijft die hoop bestaan.
Misschien omdat dit het laatste is wat nog verbindt.
Misschien omdat loslaten betekent dat ik het echt moet voelen.
Helemaal.
Dit boek brengt me dichterbij dat punt dan ooit.
Want door het op te schrijven, maak ik iets definitief wat altijd nog een beetje open kon blijven.
Dat is waar ik nu sta, tussen vasthouden en loslaten, tussen hoop en werkelijkheid.
Maar er zit nog iets onder wat ik niet langer kan negeren: mijn stem.
Ik heb lang genoeg gezwegen.
Me aangepast aan wat wel en niet gezegd mocht worden.
Rekening gehouden met iedereen, behalve met mezelf.
Misschien is dat wat me het meest gevangen hield.
Niet alleen de hoop, maar ook de stilte.
Want zolang ik deed wat ik altijd had gedaan, bleef alles zoals het was.

Die stilte heeft me te veel gekost.
Dit boek gaat niet alleen over wat er is gebeurd,
maar ook over wat niet langer verborgen kan
blijven..
Dit schrijven is geen aanval.
Geen poging om iets stuk te maken.
Het is een keuze.
Om mezelf niet langer kwijt te raken in het stil
blijven.
Om ruimte te maken voor wat er wél is.
Ook als dat betekent dat ik moet loslaten wat er
nooit echt is geweest.
Misschien is dat wat dit echt is, geen einde,
maar een begin waarin ik er zelf wél ben.

Hoofdstuk 2

Waar het begon

Mijn ouders gaan uit elkaar toen ik nog heel jong was. Te jong om het bewust te herinneren, maar niet te jong om het te voelen. Mijn lichaam slaat het op, ook al heeft mijn hoofd er geen beelden bij.

Spanning, onveiligheid en verlies nestelen zich diep van binnen, zonder woorden, zonder context.

Wat ik over mijn vader weet, komt van mijn moeder.

Hij is gevaarlijk, onbetrouwbaar, een slecht mens, iemand die ons achtervolgt, bedreigt, bespioneert en niets meer met mij te maken wil hebben.

Ze vertelt het niet één keer, maar steeds opnieuw. Alsof ze haar waarheid in mij wil vastleggen. Er mag geen ruimte zijn voor twijfel of nieuwsgierigheid naar hem. Boven alles moet mijn loyaliteit bij haar liggen.

Nu zie ik in dat zij dit mogelijk deed vanuit verdriet en of boosheid.

Maar toen nam ik haar woorden aan zoals kinderen dat doen. Niet omdat ik ze begrijp, maar omdat ik haar nodig heb en voel dat er geen ruimte is voor een andere mening.

Ze vertelt me over een gebeurtenis in de winkel waar hij werkt. Ze waren nog niet lang uit elkaar en hij had al een ander, volgens mijn moeder waarschijnlijk al langer. De zaak is van zijn schoonouders. Ze is daarheen gegaan met mij op haar arm. Doelgericht. Vastberaden. Volgens haar heeft ze hem een keuze gegeven: haar voorwaarden accepteren, of mij nooit meer zien.

Ze vertelt het alsof het een daad van kracht was, als bescherming van mij, een opoffering van haar kant dat hij überhaupt nog een kans kreeg. Maar dat is niet wat ik voel; ik was daar ook. Een dreumes van misschien net twee jaar. Ik heb er geen echte herinneringen aan, maar ik kan me voorstellen hoe het voor mij gevoeld moet hebben.

Ik zie mijn vader. Ik voel de spanning in de ruimte. De geladenheid. Ik begrijp niet wat er gebeurt, maar mijn lichaam voelt angst. Mijn lichaam registreert het conflict, de dreiging, de onveiligheid.

Ik mag niet naar mijn vader. Ik kan niet naar hem toe. En hij komt ook niet naar mij.

Vele jaren later, als ik volwassen ben en contact met mijn vader heb, hoor ik zijn kant. Hij heeft mij nog een korte tijd mogen zien, onder toezicht van een instantie, waarschijnlijk de

kinderbescherming. Daarna stopt het. Hij kon dit niet, de voorwaarden klopten niet, het paste niet in het leven dat hij leidde. Hij werkte op de kermis en was in de zomermaanden altijd onderweg.

Hij zegt dat hij heeft gevochten voor mij, gezocht naar andere oplossingen, maar dat hij de strijd uiteindelijk heeft opgegeven.

Ik weet niet waar de waarheid precies ligt. Wat ik wel weet, is dat hij verdween. Dat ik opgroeide zonder hem. Zonder herinneringen aan hem.

Mijn wereld wordt klein. Ik snap niet waarom ik mijn vader niet meer zie.

Mijn moeder en ik verhuizen naar Hilversum. Een nieuwe stad, een nieuw huis, een nieuwe omgeving. Mijn moeder heeft een nieuwe baan en dus maken we een nieuwe start, samen. Maar het voelt niet nieuw voor mij. Het klopt niet.

Alcohol gaat een steeds grotere rol spelen in de onvoorspelbaarheid van mijn moeder.

Ze is vaak boos. Of verdrietig. Of allebei. Haar stemming kan elk moment omslaan, zonder waarschuwing. Er zit geen voorspelbaarheid in haar, en dus leer ik haar te lezen.

Elke blik, elke zucht, elke verandering in haar stem.

Ik probeer haar blij te maken. Ik maak tekeningen, ben stil, zorg dat ik geen last ben. Ik leer dat mijn veiligheid afhangt van haar gemoedstoestand.

Een van mijn eerste herinneringen speelt zich af in dat huis.

Ik ben ziek. Nog jong, misschien drie of vier jaar oud. Mijn lichaam voelt zwaar, mijn hoofd bonst. Mijn moeder moet werken en laat mij alleen thuis.

Ik lig op een zwart-wit gestreept matrasje in de woonkamer, in mijn speelhoek. Het huis voelt groot en vreemd. Te groot voor een kind alleen. Af en toe komt de buurvrouw even binnen om te kijken hoe het met mij gaat. Haar aanwezigheid is kort. Daarna ben ik weer alleen. Ik wacht.

Op het geluid van de deur.

Op voetstappen.

Op een sleutel die omdraait.

Op het moment dat ik niet meer alleen ben.

Als mijn moeder eindelijk thuiskomt, voel ik opluchting. Niet omdat ik me beter voel, maar omdat ze er weer is. Zij is mijn enige houvast. Mijn enige zekerheid, hoe onvoorspelbaar ze ook is.

Jaren later vraag ik haar hiernaar. Of ze geen andere keuze had.

Ze reageert fel. Defensief. Alsof ik haar aanval. Hoe ik het in mijn hoofd haal om te denken dat ze iets verkeerd heeft gedaan. Ze had geen keuze, zegt ze. Ze deed het voor ons. Voor mij. Haar waarheid staat vast.

Mijn gevoel krijgt geen ruimte. Dus begin ik te twijfelen aan mezelf. Ik schaam me dat ik het überhaupt heb durven vragen. Hoe had ik aan haar kunnen twijfelen?

Misschien ben ik wel het probleem.

Mijn moeder heeft het zwaar als alleenstaande moeder, en ik zeur ook nog. Ik moet voor mezelf kunnen zorgen. Niet zeuren.

Ik leer dat mijn behoeften een last zijn.

Dat ik ze zelf moet oplossen.

Dat aandacht iets is wat ik moet verdienen, en zelfs dan zeldzaam blijft.

Dat liefde niet vanzelfsprekend is.

Dus blijf ik mijn best doen.

Ik droog haar tranen. Maak tekeningen in de hoop dat ik een glimlach krijg, dat ze even blij met me is. Soms is dat zo, vaak niet.

Soms snauwt ze me af, zegt ze dat ik moet ophouden, dat ik haar met rust moet laten.

Dan trek ik me nog verder terug en maak mezelf zo klein mogelijk. Het liefst onzichtbaar.

Mijn vader is al verdwenen.

Ik kan het me niet veroorloven om haar ook te verliezen.

Ik pas me aan.

Ik observeer.

Ik anticipeer.

Ik stem me af op haar behoeften.

Mijn moeder gelooft dat ze voor mij en ons vecht. Dat ze alles doet om mij te beschermen.

Dat de wereld tegen haar is en dat zij ons daartegen moet verdedigen.

Misschien gelooft ze dat echt.

Maar in haar strijd tegen de wereld ziet ze mij niet. Of niet echt. Niet in wat ik nodig heb. Ze is te druk met vechten, met overleven.

Ze ziet alleen haar eigen gevecht, ze lijkt daarin vast te zitten.

Ik groei op in de schaduw daarvan.

Hoofdstuk 3

Een nieuw gezin, nieuwe regels

Mijn moeder kan het niet alleen.

Dat is wat ik voel, nog voordat ik het begrijp.

Er komt een man in ons leven. Hij heet Peter. Hij werkt in de hulpverlening en komt via bemoeizorg bij ons terecht, omdat er signalen van zorgen zijn binnengekomen.

Zo begint het.

Hij komt langs om met mijn moeder te praten, om haar te begeleiden, om haar te ondersteunen in alles wat te zwaar voelt om alleen te dragen.

Hij heeft een hond bij zich, Bruno.

Bruno is rustig en voorspelbaar. Hij is vaak de enige energie in de ruimte waarvan ik weet wat ik kan verwachten.

Peter komt steeds vaker.

In het begin zit hij gewoon bij ons aan tafel. Hij praat met mijn moeder, luistert, stelt vragen.

Maar al snel verandert dit.

Ze gaan steeds vaker samen naar boven, naar de slaapkamer. Ik blijf achter met Bruno.

Ik zit op de grond, naast hem, onder de trap, bij zijn mand. Ik voel iets wat ik nog niet kan benoemen. Een mengeling van spanning, verwarring en eenzaamheid.