

Gevangen in mezelf

It's never safe on the borderline

Jolanda Berger



Inhoudsopgave

| | | |
|--------------|--------------------------------------|----|
| Voorwoord | | 7 |
| Hoofdstuk 1 | De geheime brief | 9 |
| Hoofdstuk 2 | Diagnose | 15 |
| Hoofdstuk 3 | Mijn eetstoornis | 19 |
| Hoofdstuk 4 | Zo doodnormaal, zo gewoon | 24 |
| Hoofdstuk 5 | Aan mijn lichaam | 27 |
| Hoofdstuk 6 | Openheid | 30 |
| Hoofdstuk 7 | Veranderen | 33 |
| Hoofdstuk 8 | Foutje in de regie | 38 |
| Hoofdstuk 9 | Overleefd | 42 |
| Hoofdstuk 10 | Mijn kinderen | 46 |
| Hoofdstuk 11 | Zomaar op een zomerse dag | 50 |
| Hoofdstuk 12 | Hulp vragen | 53 |
| Hoofdstuk 13 | Droomwereld | 56 |
| Hoofdstuk 14 | Pesten | 60 |
| Hoofdstuk 15 | Stemmen | 63 |
| Hoofdstuk 16 | Leegte | 66 |
| Hoofdstuk 17 | Recidiverende depressie | 68 |
| Hoofdstuk 18 | Therapie | 72 |
| Hoofdstuk 19 | Mijn oorspronkelijke ik | 75 |
| Hoofdstuk 20 | Positieve kanten van een borderliner | 78 |
| Nawoord | | 82 |
| Bronnen | | 85 |

Voorwoord

Lang geleden schreef ik al. Die behoefte is in mijn jeugd ontstaan, alleen heb ik er nooit wat mee gedaan. Ik deed maar wat voor mijn gevoel. Ik schreef dagboeken, af en toe een gedicht en stukjes die ‘nergens’ over gingen. Ik hoorde weleens van iemand dat ik er iets mee moest doen. Dat ‘er eens iets mee doen’ doe ik nu kennelijk zo’n ruim twintig jaar later. Het besef rolt wat later binnen, dat blijkt wel, maar goed: hier ben ik.

In 2015 begon ik een blog want ik wilde delen. Ik wilde het mezelf uitleggen, mezelf begrijpen, maar vooral wilde ik me durven uiten. Ik wilde me niets meer aantrekken van wat anderen ervan zouden denken. Ik wilde uitleggen wat never-safe-on-the-borderline betekent, namelijk dat het op de grens nooit veilig is. Je hebt er geen thuis en je weet niet wat je te wachten staat. Blijf je ervoor, blijf je erop of ga je over de grens? En krijgt het jou eronder?

Het is wel spannend daar op de grens. Een leven dat altijd ontzettend in beweging is, maar niet bepaald een rustige leefomgeving. Niet voor mij en niet voor mijn naasten. Daarom was ik toe aan verandering, daarom is mijn omgeving toe aan verandering. Er moet iets veranderen, want anders zou dit leven mij mogelijk fataal kunnen worden. Ik heb een kanjer van een partner en samen hebben we twee prachtige kinderen. Dus de motivatie voor verandering zit wel goed. Maar ik wil meer. Ik wil meer en daarom begon ik dit boek. Het is gek om te beginnen aan een boek, want waar moet je

Hoofdstuk 1

De geheime brief

Een tijdje terug ontving ik onderstaande brief. Ik vond hem heel bijzonder. Ik was erg benieuwd van wie ik die brief had ontvangen en het verraste me enorm. Hij was met een pen geschreven. Een blauwe pen en een duidelijk handschrift. Aan Jolanda stond erop. Dat was het. Geen achternaam, geen adres en geen afzender. Ik voelde een angstige kriebel in mijn lijf. Wat zou erin staan? En van wie was-ie dan En waarom? Met trillende handen maakte ik de envelop open en haalde de handgeschreven brief eruit. Oef! Dat was wel het laatste wat ik had verwacht. Ik deel hem in mijn boek, want 'met hoe meer openheid je leeft, hoe lichter het leven wordt'.

Lieve Jo,

Ik hoorde van je ouders over je geboorte. Vol trots vertelden ze dat je 33 jaar geleden werd geboren op 1 november 1982. Ietwat blauw aangelopen, want de navelstreng had het laatste stukje van de bevalling om je nek gezeten. Je had een rode gloed over je bolletje en bij je wenkbrauwen en wimpers was het precies zo. Het was meteen duidelijk. Je was een rooie. Met geluk in hun ogen vertelden ze mij hoe mooi je was. Ik denk dat elke baby mooi geboren wordt. Het is zo een wonder hoe de verwekking van een kind ontstaat en hoe het negen maanden later door de loop der natuur op aarde wordt geworpen. Volmaakt komt een baby ter wereld. Perfect, puur, schoon en onschuldig. Als ik naar mijn eigen kinderen kijk, zie ik diezelfde perfectie die jouw ouders ook bij jou zagen en waar ze mij over vertelden. Al had

Hoofdstuk 2

Diagnose

De brief schreef ik zelf. Ik schreef aan mezelf, omdat ik zou willen dat alles zo was als het daarin beschreven staat. Dat ik daadwerkelijk op het punt kom van complete zelfacceptatie. Terwijl ik dat schrijf, besef ik maar al te goed dat dit er nog altijd niet is. Uitwissen kan niet meer. Seksueel misbruik kan je nooit meer kwijtraken. Het zal altijd een deel van je leven blijven dat je zelf moet dragen. Dat te beseffen doet pijn. Want het heeft al zoveel pijn gedaan en zoveel schade aangericht. Hoe kom je in godsnaam van die smerigheid af? De effecten van het seksueel misbruik, en daarbij opgeteld ook het vele pesten in mijn jeugd, hebben zijn weerslag gehad op mijn ontwikkeling als mens. Die is daardoor enigszins gestagneerd, omdat het van leven enkel naar overleven ging. De pijn en de angst voor het leven waren dusdanig groot geworden, dat ik mechanismen ben gaan ontwikkelen om daarmee om te gaan. Ik heb daardoor destijds een aantal psychische stoornissen gediagnosticeerd gekregen. Stoornissen die ook nog met elkaar in conflict gaan, waardoor het herstel ervan extra bemoeilijkt wordt. Ergens achter die stoornissen, tussen die stoornissen door, soms zelfs pontificaal vooraan zie je zo mijn oorspronkelijke zelf staan. Ik dus. Ergens ben ik blij met de diagnoses. Ze hebben me meer duidelijkheid gegeven over mijn denken en mijn gedrag. Ik kon het beter plaatsen, beter verklaren en beter begrijpen. De 'stempels' waren dus eigenlijk ook wel een beetje fijn, al werd het er niet makkelijker op.

Ik zou je zo graag het gevoel willen overbrengen wat de eetstoornis met en voor mij doet. Hoe kan ik jou vertellen en laten begrijpen dat ik bang ben geweest om een appel te eten? EEN APPEL! Ik ga het proberen.

Mijn eetstoornis was de hel op aarde voor mij. Ik wilde zo graag die appel eten, maar ik kon het niet, ik mocht het niet. Ik heb weleens om me heen horen zeggen of gelezen: ze stelt zich aan, ze vraagt om aandacht, eet toch gewoon die verdomde appel. Ik zou mogelijk precies hetzelfde hebben gezegd of gedacht. Ik weet immers maar al te goed wat het niet eten van die appel inhoudt. Het niet eten van die appel geeft energie, bruisende energie. Het geeft me kracht, want ik kan die appel weerstaan. Ik ben leeg, mijn maag is leeg. Leeg is niet zichtbaar, leeg is niet aanwezig. Door die leegte en de bruisende energie kan ik de wereld aan. In plaats van dat ik tegen iemand inga die een rotopmerking naar me maakt, kijk ik niet op of om, maar laat 's avonds wel mijn eten staan of als je dat niet lukt, braak ik het uit. Op die manier raakt die opmerking mij niet, is het er niet, is het nooit gebeurd of dat gedeelte van de dag heeft nooit bestaan. De kracht van die leegte bruist na deze toepassingen weer voelbaar door mijn lijf. In een leven zo leeg, raakt niets of niemand me meer en dat is nu juist de bedoeling. Het leven heeft mij pijn gedaan in het verleden en op deze manier zal dat niet nog eens gebeuren. Zolang ik in die waas zit, in het overlevingsmechanisme dat ik nodig heb om door te gaan, zolang ik daarin zit, zal de angst voor het eten van die appel blijven bestaan.

We hebben een haat-liefde verhouding, die eetstoornis en ik. Soms val ik erop terug en geeft het me rust. Rust in alle herrie en chaos in mijn hoofd, maar even terugpakken bete-

Lieve Vin,

Kijk ons lopen, ergens in een ver land. Een ver land dat we samen hebben uitgekozen. Sanne en Tim waren door het dolle heen toen we het vertelden. Wat is het toch hartverwarmend hen zo blij en vrolijk te zien vanuit hun pure hart. De dag van vertrek keek Tim zijn ogen uit op het vliegveld. Het reilen en zeilen rondom die gigantische vliegtuigen vond hij machtig mooi om te zien. Sanne liep rond als een echt dametje met haar nieuwe zonnebril en uiteraard roze handtasje. We beginnen onze vakantie goed met gewoon, doodnormaal een lunch bij Bakkerij Bart. Nothing fancy, just normal. Jij neemt een wit stokbroodje met brie, Sanne en Tim natuurlijk hun nog altijd favoriete knabbelstengel en ik een Jungle Bartje met filet americain, ei en peper. Zo doodnormaal, zo gewoon. Een heerlijk glas versgeperste sinaasappelsap erbij. Deze is precies goed, niet te zoet, niet te zuur. Dat is wat ik opmerk, niets meer, niets minder. Met mijn oog gericht op mijn allermooiste bezit, mijn rijkdom (jij, Sanne en Tim) drink ik dit glas intens genietend leeg, zo doodnormaal, zo gewoon.

De reis was vermoeiend en nog halfslapend stappen we van boord. Met de bus rijden we door een prachtig landschap en komen we uiteindelijk op de plaats van onze bestemming. Het is warm, de zon schijnt volop. De koffers brengen we naar onze kamer. We hijsen ons snel in badkleding en terwijl we ons in sneltreinvaart richting zwembad begeven, vang ik een glimp op van mezelf in de spiegel. Het is een paspiegel met een rode rand eromheen. Even blij ik staan. Heel snel kijk ik naar mezelf en zo doodnormaal, zo gewoon denk ik: top! Prima toch! Niets meer aan doen. Met het labeltje hangend uit mijn bikinibroekje ren ik jou en de kids achterna. Wij zouden wij niet zijn, als we niet zo gek, zo idioot, zo heerlijk maf met z'n allen tegelijk het gigan-

Hoofdstuk 8

Foutje in de regie

Toen mijn partner en ik aan kinderen begonnen, leek alles even goed te gaan. Ik werd zwanger van de eerste en mijn geluk kon niet op. Tranen rolden over mijn wangen toen ik de positieve test in mijn handen vasthad. Ik heb altijd geweten dat ik kinderen wilde. Dat was het enige wat ik altijd met zekerheid heb kunnen zeggen. Het is natuurlijk maar de vraag of het ook zal lukken, want niets is wonderlijker dan de conceptie van een kind. Met mijn eetstoornisgeschiedenis was ik best wel bang dat ik mogelijk niet zwanger zou kunnen worden. Niets was minder waar. Het gebeurde. Snel na de bevalling ging het slechter met eten, want er zat niets meer in mijn buik waar ik voor moest zorgen. Er was niets meer in mij, aan mij, om goed voor te zorgen. Ik viel razendsnel af en al snel had ik weer het gewicht van voor de bevalling, ik stopte alleen niet. Weer niet. Weer ging ik te ver en viel ik veel te veel af. Niets hield mij daarin tegen. Toen ik zwanger werd van onze tweede was ik in behandeling voor mijn eetstoornis. Ik had het niet verwacht om opnieuw zwanger te raken, want we waren er niet echt mee bezig. Toch was het zo en het was een heel bijzonder cadeautje, zoals ik het zelf altijd noem. Ik had me geen mooier cadeau kunnen wensen. Het eten ging snel beter, want er zat weer iets in mijn buik waar ik koste wat het kost goed voor moest zorgen. Niets, maar dan ook niets zou mijn kindje overkomen. Met een diepe zucht kwam ons tweede kindje ter wereld en ik was weer terug bij af. Er zat niets meer in mijn buik waarvoor ik goed moest zorgen. Er was niets meer in mij, aan mij, waar ik goed voor moest zorgen dus viel ik razendsnel af.

Hoofdstuk 15

Stemmen

Dromen lijken te vervagen, doelen irrelevant, liefde mijlenver weg op het moment dat ik stemmen hoor. *Ik krijg je wel te pakken. Vies lelijk wijf. Hou je mond. Ze mogen niet weten dat ik er ben. Ze zijn slecht voor je. Ze sluiten je op. Je moet je snijden anders loopt het fout met je af. Ik walg van jou.* Niets maar dan ook niets is goed als ik die stemmen hoor en ik heb in alles afgedaan. Ik voel me bang en schrikkerig als de stemmen er zijn. Het is druk in mijn hoofd, een grote brei van door elkaar gelopen herrie. Dat ik dan een hallucinatie heb maakt het nog enger, nog echter. Echt en schijn lijken dan niet meer te onderscheiden. Wat moet ik nog geloven? Verward, onrustig kom ik dan de dag door. Ik weet niet meer wat ik moet doen.

Ik zag een man zitten. In de tuin. Hij zat in de tuin op een stoel. Grijs haar, een baard en een snor. Een leren jasje en een baseballpetje op. Hij keek naar mij. Ik schrok me dood, wat deed hij in mijn tuin? Wat moest hij van mij? Hij had het op mij gemunt. Ik kijk nog een keer om en hij is weg. Gewoon weg. FUCK. Is dit weer zo'n moment? Zo'n moment dat ik erin trap? De schrik zit in mijn lijf en raak ik de rest van de dag niet meer kwijt. Twijfel overheerst. Zat hij er nou echt? Probeert hij me bang te maken voordat hij toeslaat? Ik lijk niet veilig meer te zijn. Ik wil me het liefst verstoppen, maar ik moet nog naar een afspraak. Doodsbang stap ik op de fiets. Ik ga erheen. Het gevoel hebbende dat ik achtervolgd word. Houd het dan nooit op? Ik ben zo bang. Zo verschrikkelijk bang. Het zijn slechts voortekens van hoe het kan aflopen. Als

Hoofdstuk 18

Therapie

In de afgelopen jaren heb ik al meerdere therapieën gevolgd. Therapieën met veel wisselende behandelaren. Dat vond ik erg moeilijk. Vertrouwen opbouwen en vertrouwen krijgen is dan lastig. Alsof je steeds weer opnieuw moet beginnen. Het maakte mij onzeker, angstig en in de war. Helpt dit dan wel echt? Is dat wat de therapeut zegt wel waar? Wat als deze therapeut weggaat? Of ziek word? Wat moet ik dan nog?

Nu volg ik nog steeds therapie namelijk Mentalisation Based Therapie (MBT) oftewel mentaliseren bevorderende therapie. Mentaliseren betekent dat je het gedrag van jezelf en anderen kunt begrijpen. Je kan dat gedrag verklaren vanuit achterliggende gevoelens, gedachten en motivatie. Bevoorbeeld dat je je bewust bent van wat iemand voelt, van wat er in het contact met anderen gebeurt, hoe de reactie van de één een reactie bij de ander kan uitlokken, hoe gedachten over anderen en jezelf het contact kunnen beïnvloeden. Wanneer je niet goed kunt mentaliseren, ben je minder goed in staat je eigen emoties waar te nemen. Je neemt ook de veranderingen in de houding van een ander niet goed op. Gedachten over anderen ontstaan en worden beleefd als de werkelijkheid en er is weinig ruimte om je te realiseren dat de ander misschien iets anders bedoelt. Emoties worden niet goed verdragen en kan leiden tot heftig zelfdestructieve maatregelen zoals automutilatie, middelen misbruik en gevaarlijk suïcidaal gedrag. Het uiteindelijke doel van MBT is