

Angst, mijn bondgenoot

Berry Rijkers

© 2024 Berry Rijkers / Uitgeverij U2pi

Titel: Angst, mijn bondgenoot

Auteur: Berry Rijkers

Omslagbeeld: Renée Middelkoop, digitaal kunstenaar

Uitwerking omslag: Nicole / Mastermakers.

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag, www.uitgeveriju2pi.nl

Druk: JouvBoekdrukkerij.nl

ISBN: 978 94 9336 474 5

NUR: 320

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 uitgever.

Inhoud

Voorwoord	9
Proloog: Een nieuw begin	12
Deel 1: Wat eraan vooraf ging	15
1. Hoe het begon	17
2. Het verraad	19
3. Was ik de stoorzender?	23
4. Nieuwe omgeving	26
5. De confrontatie	29
6. Wat een hele mooie dag had moeten zijn	32
7. De diepe vernedering	35
8. Het rijk alleen	38
9. Bevrijd van mijn vader?	40
10. Hoe kon ik verdwijnen?	43
11. Toch een diploma	47
12. Het opnemen voor kwetsbare mensen	50
13. De ideale ouder	55
14. Hoofdstuk afgesloten	58
15. Zomaar een dag in december	60
Deel 2: De zoektocht	63
16. Van hulpverlener naar hulpvrager	65
17. Weerstand en schaamte	70
18. Dan doe ik het zelf wel	73
19. Mijn zoektocht naar de weg van angst	76

20. Mijn innerlijk instrument	81
21. (Geen) ruimte	85
22. Angst als gids	88
23. Het laatste puzzelstuk	92
24. De puzzel compleet	95
25. Het eigenaarschap	98
26. Het wonder van de aanraking	102
27. Onbekend met liefde	106
28. Intimiteit en aanraking	110
29. De drie emoties	113
30. Meer dan een methode	121
31. Mijn eigen verhaal	125
32. Als je nu eens je baan opzegt	130
Deel 3: Mijn praktijk	135
33. Mijn eigen praktijk	137
34. Repairing Balance	141
35. Naar de notaris	147
36. De oermens en de beer	151
37. De vijf stappen naar balans	160
38. Cliënten en hun beren	164
39. Het geschade kind	168
40. Ziek makende systemen	173
41. De groei van de organisatie	179
42. Miljoenen keken naar me	186
43. Te goed van vertrouwen	189
44. Watertrappelen	195
45. Meten is weten	197

46. Blind en doof	201
47. Een aantal keer in spagaat	207
48. Een verbreding van de methode	212
49. Het kantelpunt	215
50. Voelde ik mij een winnaar?	220
51. Een nieuw begin	224
Deel 4: Van een methode naar een visie op welzijn	229
52. Wat wil ik nog	230
53. Een kind ontwikkelt zichzelf	237
54. Het was er altijd al	242
55. Een nieuw tijdperk	245
56. Overdracht en tegenoverdracht	251
57. Van innerlijke strijd naar innerlijke vrede	256
58. De cliënten	258
59. Mijn eerste cliënten	265
60. Verdriet en pijn	271
61. Verbazing over het helende vermogen	275
62. Is angst mijn vijand of mijn bondgenoot?	277
63. Monster in de grot	283
64. Verwijten en feiten	287
65. Slotwoord	293
Dankwoord	297
Bronnen	299

Voorwoord

Twintig jaar geleden ontmoette ik Berry na een relatiebreuk. Hoewel ik veel heb gelezen over communicatie en over allerlei onderwerpen die daarmee direct of indirect te maken hebben, en cursussen heb gedaan, was toch even het fundament onder mij weggeslagen. Het duizelde mij. Met de methode van Repairing Balance heb ik samen met hem alles op een rijtje kunnen zetten. Waarom liep mijn leven zoals het liep? Zou er een patroon zijn of wat kon ik hieruit leren? Wat waren mijn onbewuste overtuigingen? Wat wilde ik diep van binnen en hoe wilde ik dat? De methode was voor mij confronterend, eerlijk maar vooral opbouwend.

Voor wie is dit boek? Het leven lijkt de afgelopen decennia ingewikkelder, sneller en verwachtingsvoller te zijn geworden, met alle (gevoel van) druk die daarbij komt. Steeds meer mensen raken overprikkeld, ook jonge mensen al. Daar ligt een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Repairing Balance is direct toepasbaar en zeker ook voor ondernemers/bedrijven die duurzaam met hun belangrijkste 'kapitaalgoed' (mensen) willen omgaan.

Inmiddels heb ik zelf veel ervaring in de sfeer van 'balansonbalans', ook in het onderwijs. Zelfs, nee sterker, vooral voor de mensen die zelf richting willen geven, is de

inmiddels nog beter en duidelijker geworden Repairing Balance-methode een geweldige basis, ondergrond en aanrader. Je wordt je veel bewuster waarom je dingen doet, wilt en ook waarom anderen in je omgeving doen wat ze doen.

Voor mij maakte *Angst mijn bondgenoot*, Berry's eigen verhaal, de cirkel compleet. Wat heeft hij zelf meege maakt, wat ging eraan vooraf, zijn zoektocht, zijn praktijk, van een methode naar een visie op welzijn, met andere woorden, wat heeft hij gedaan om te komen tot Repairing Balance.

Als je net als Berry vanuit je geplaagde verleden dit kunt opbouwen, vanuit je 'zwakke' punt en een sterk punt kunt maken om jezelf en anderen te helpen, dan heb je helemaal door hoe het leven in elkaar zit en wat je kunt doen om het goed te houden. Behalve Berry's verhaal is er ook een 'koppelstuk' naar de methode zelf. Mocht je in de methode zelf (ook) geïnteresseerd zijn, dan geeft dit wat meer inzicht.

Compliment voor Berry en zijn medewerkers.
Ik wens u veel inspiratie en inzichten.

Ben Eekels,
docent (economie op vmbo, mbo en speciaal onderwijs)
's-Hertogenbosch, augustus 2024

Ik leef, ik geef, ik ontvang en deel

Ik fluister en ik schreeuw

Ik koester en omarm je met heel mijn wezen

Omdat ik hou van het leven – ik leef en ik geef.

(bron onbekend)

Proloog: Een nieuw begin

Witte hoge muren, met daartussen ramen van veelkleurig glas in lood. De zaal was gevuld met rijen kerkbanken, die volzaten met mensen. Het was winter en over twee weken was het kerst. De kerst van 1985. Buiten was het guur, maar binnen was het aangenaam warm.

Daar zat ik dan in het midden van de zaal. Voorin was een verhoging en daarop stond een spreker. Hij las een brief voor van iemand die schreef over de wereld en hoe wij daar als mens in moesten bewegen.

Ik denk dat de dienst die ik bijwoonde zeker een uur bezig was toen ik een vreemde gewaarwording in mijn lichaam voelde. Ik kreeg het steeds warmer en de muren leken op mij af te komen. De spreker werd steeds vager en ik kon me niet meer concentreren. Mijn lichaam begon te trillen en ik schoof wat heen en weer op de bank waarop ik zat.

Ik keek naar mijn handen, die beefden en ik zag zweet. Mijn ademhaling werd onrustig en ik kreeg het benauwd. De zaal leek te draaien en ik verloor steeds meer de controle over mijn lijf. Daar was hij dan: de 'angst'. Angst die bij mij naar binnen kroop tot in elke vezel van mijn lijf en me uiteindelijk bij de strot greep. Ik had het gevoel

de strijd te hebben verloren en niet meer te kunnen ontsnappen. In paniek vluchtte ik de zaal uit, maar de angst volgde mij direct. Het werd zo heftig, dat ik dacht dat ik een hartaanval kreeg. In de hal verloor ik mijn bewustzijn. Het was allemaal voorbij en ik had verloren...

Deel 1: Wat eraan voorafging

1. Hoe het begon

Op 7 december 1961 werd ik in Den Helder geboren. Ik was de jongste van acht kinderen en had drie oudere broers en drie oudere zussen. Eén zusje was voor mijn geboorte al overleden. Mijn vader was stukadoor en mijn moeder werkte in het ziekenhuis van Den Helder. Ze hadden het niet breed. Een extra eter erbij was daarom ook een extra zorg.

Wat ik me kan herinneren van mijn allereerste levensjaren is dat het er gemoedelijk aan toeging. Of dat ook echt zo was, weet ik niet. Dat kan ik me niet herinneren. Ik was een vrolijk kind en als ik soms aan de hand van mijn moeder meeinging naar de winkel, was ik heerlijk aan het zingen en begroette ik iedere voorbijganger met een glimlach. Mijn broers en zussen waren mijn grote voorbeelden en ik fantaseerde hoe het zou zijn als ik later net zo groot was als zij.

Mijn ouders zijn voor de tweede wereldoorlog getrouwd en in Den Helder gaan wonen. Mijn vader had daar in een kindertehuis gezeten en werkte daar als stukadoor. In 1966, ik was toen vijf jaar, verhuisden we naar Delft. Mijn moeder kwam daar vandaan en wilde heel graag terug. In de gesprekken die ik later met haar voerde, gaf ze aan altijd heimwee te hebben gehad naar Delft. Toen de

wederopbouw na de oorlog begon en de steden groeiden, was er voor mijn vader voldoende werk in de Randstad.

Vanuit de verhuiswagen keek ik mijn ogen uit toen we Delft inreden. Voor het eerst zag ik hoge flats met wel twintig verdiepingen! Ook wij kwamen te wonen in zo'n flat. Eerst op de derde, en twee jaar later op de zesde etage. Met mijn ouders, één broer, twee zussen en ik. Twee broers waren inmiddels al getrouwd en mijn oudste zus volgde de verpleegstersopleiding en woonde op kamers. Het leek allemaal zo prachtig en voor de wind te gaan.

2. Het verraad

Al vrij snel ontstonden er spanningen thuis. Mijn vader had een hernia en kon daardoor moeilijk zijn werk als stukadoor voortzetten. Bovendien viel het bedrijf waar hij werkte om. Uiteindelijk vond hij werk als conciërge aan een middelbare school.

Ik was toen bijna zeven en merkte dat mijn vader veranderde en dat ik geen contact meer met hem kon krijgen. Hij had soms woedeaanvallen, maar zat soms ook teruggetrokken op de bank. Omdat er sowieso maar weinig geknuffeld werd in het gezin, was het ook weer niet zo vreemd om weinig aandacht te krijgen. Vanuit het niets in mijn beleving, schoot mijn vader soms uit zijn slof en dat voelde voor mij als kind zeer bedreigend. Hij gaf mij toen al het gevoel dat ik te veel voor hem was en werd soms fysiek. Uit het niets kreeg ik dan een klap. Dit deed hij vaak als er niemand in de buurt was en hij zei dan dat ik dit verdiende. Als kind geloofde ik dat.

Toen mijn vader zijn baan als conciërge kwijtraakte, ontstonden er geldproblemen. Mijn moeder werkte in de verzorging en ging daarnaast nog werken in een bakkerij om de eindjes aan elkaar te kunnen knopen. Mijn vader zakte steeds dieper in een depressie en was ook steeds vaker fysiek afwezig. De spanningen thuis tussen mijn

ouders en naar de kinderen toe, werden steeds meer voelbaar. Er was al weinig verbinding, maar de onderlinge afstand werd steeds groter. Mijn moeder werd depressiever en mijn vader agressiever.

Voor de buitenwereld werd de schone schijn opgehouden. Mijn ouders waren verbonden aan het Apostolisch Genootschap, een religieus-humanistische geloofsgemeenschap. Tijdens de zondagsdiensten veinsden zij dat thuis alles koek en ei was. Ze beheersten dit spel geweldig. Als kind zette je ook je 'zondagsgezicht' op en zorgde je ervoor dat je vooral blij en gelukkig overkwam. Alles moest goed zijn en vooral moest je liefde laten zien, want dit werd gepredikt tijdens de zondagsdienst. We waren toch het geloof dat de buitenwereld moest tonen dat we bijzondere mensen waren en een voorbeeld van hoe je lief voor elkaar kon zijn. Daar mocht je niet van afwijken. In die tijd hing je sowieso de vuile was niet buiten. Wat er binnen de muren van het gezin en het geloof gebeurde, bleef daar. De buitenwereld was namelijk niet te vertrouwen. Alles wat er thuis gebeurde, werd onder het vloerkleed geschoven. Als kind ging je mee in deze poppenkast en het geloof versterkte dit nog eens extra.

Toen ik zeven jaar werd, kreeg ik van mijn moeder een mooie, levensechte, rode speelgoed brandweerwagen. Deze wilde ik al heel lang hebben en nu had ik hem

eindelijk! Vol trots speelde ik er mee. Mijn moeder was boodschappen doen en ik was alleen thuis. Toen ging de voordeur open en stapte mijn vader het huis binnen. Ik pakte mijn brandweerwagen op, liep op mijn vader af en liet hem blij en vol trots mijn brandweerwagen zien. Mijn vader pakte de wagen af, zette deze op de grond en begon erop te stampen. De stukken vlogen alle kanten op. Ik voelde verwarring, boosheid en verdriet. Hij greep me bij mijn arm, schudde me door elkaar en schreeuwde: 'Ik heb dit als kind ook nooit gehad, dus waarom zou jij zoiets wel moeten krijgen? Als je moeder straks thuis komt, zeg je dat jij hem stuk hebt gemaakt, anders vermoord ik je.'

Ik herinner me dat ik verstijfde en versteende. Ik zie mezelf nog vol verbijstering en alleen in de gang naar de kapotte brandweerwagen staan kijken. De verwarring was groot en ik voelde onmacht. Van de momenten daarna weet ik nog maar heel weinig. Of ik daar nog een minuut heb gestaan of een uur, ik weet het niet. Wat ik me wel herinner is het moment waarop mijn moeder thuiskwam en mij zag staan met op de grond de kapotte brandweerwagen. Toen ze vroeg wat er was gebeurd, antwoordde ik, uit pure angst voor mijn vader, dat ik hem niet mooi vond en hem stuk had gemaakt. Nog voor ik de laatste woorden had uitgesproken, begon mijn moeder op mij in te slaan en mij uit te schelden. Ik was een rotjong en dit was wel het laatste cadeau dat ik van haar zou krijgen.

Ook moest ik naar mijn kamer en had ik de komende weken huisarrest.

Wat ik toen voelde, ben ik nooit vergeten, toen ik op het randje van mijn bed zat. Ik haatte mijn vader ten diepste, maar ook mijn moeder. Ik was het geloof in beiden kwijt en mijn vertrouwen in volwassenen was weg.