

Voorwoord

Alles wat we waarnemen buiten onszelf, anders dan God of liefde, is afweer.

Ademloos heb ik Jolanda's boek gelezen. Ik ken Jolanda en haar verhaal al langer, omdat zij een Intensive (een vijfdaags therapietraject, *red.*) en de opleiding tot PRI-therapeut bij mij heeft gevolgd. De manier waarop ze haar geschiedenis heeft verwoord is zo intens en indringend dat je niet ophoudt met lezen. Ik zou dit boek 'het boek van hoop voor de mensheid' willen noemen, zo hoopgevend is het proces dat Jolanda beschrijft. Ze laat ons zien dat het werkelijk mogelijk is niet alleen de diepste oude pijn te verwerken, maar ook om degene die haar deze heeft aangedaan te vergeven en zelfs liefdevol te begeleiden tot het einde.

Als soort raakt de mens bijna zonder uitzondering al vroeg in het leven getraumatiseerd. Niet omdat onze ouders niet van ons hielden – dat deden ze meestal wel. Maar doordat we met z'n allen gevangen zitten in een transgeneratiele keten van trauma. Een keten die nergens begon, maar van generatie op generatie wordt doorgegeven. Jolanda's hel begon niet bij haar aan alcohol verslaafde moeder, ook niet bij haar agressieve vader,

noch bij de pedofiele, psychopathische vriend van haar moeder die haar jarenlang misbruikte. Deze mensen hebben op hun beurt ernstig geleden door (niet) handelen van onwetende verzorgers, enzovoort.

De moed en wilskracht hebben om eigen oude pijn aan te gaan en te helen, in plaats van deze toe te blijven schrijven aan factoren en mensen om ons heen, is al een grote stap. Jolanda laat zien dat als we dat pad werkelijk bewandelen, er nog iets heel anders gebeurt: dan kunnen we diegenen die ons de meeste pijn hebben gedaan vergeven én liefhebben. Een voorbeeld voor ons allen.

Dat dit mogelijk is, is werkelijk hoopgevend. Het betekent namelijk dat wij allemaal in onze diepste kern liefde zijn. Liefde voor anderen en al het leven dat we zullen ervaren als we ons niet meer hoeven te beschermen tegen pijn uit een ver verleden. We zijn werkelijk allemaal incarnaties van liefde, met daaromheen een schil – soms dikker soms dunner – van oordeel, onzekerheid, onverschilligheid, angst en stress die we ten onrechte beschouwen als onze ware aard. Niets is minder waar. We zijn liefde, ieder van ons, zonder uitzondering. Pel die schil af door de oude pijn te voelen, en het ware zelf – liefde – kan en zal zich openbaren.

Jolanda, dankjewel dat je laat zien dat dit niet alleen kan, maar dat dit de waarheid van de mens is. Hoopvoller dan dat kan een boek in mijn ogen niet zijn.

Ingeborg Bosch

psycholoog en grondlegger Past Reality Integration (PRI)

Inleiding

In dit boek neem ik je mee op mijn innerlijke reis die verleden, heden en toekomst verbindt. Lange tijd had ik een moeizaam contact met mijn moeder, waarin het verleden ons in de weg stond. Volgens mij bestaat er geen complexere verbinding dan de relatie met je moeder. Weten hoe ik me moest verhouden tot de vrouw uit wie ik ben geboren, vond ik een haast onmogelijke taak. Jarenlang had ik geen contact met mijn moeder en was zwijgen het enige dat ons verbond.

Verbroken relaties doen pijn, maar dat verbreken gebeurt met een reden. We dragen namelijk niet alleen onze eigen bagage met ons mee, maar ook die van onze familie. De keten van destructiviteit, en de oorzaken die daaraan ten grondslag lagen, heb ik tot vijf generaties terug in de vrouwelijke lijn weten op te sporen, tot aan mijn betovergrootmoeder. Oorlog, verraad, moord, suicide, verlating, geweld, overspel, ziekte, verslavingen, onveilige hechting en seksueel misbruik zijn thema's uit mijn familie die minstens anderhalve eeuw emotioneel onbewust en onbedoeld zijn doorgegeven of, al dan niet in nieuwe vormen, overgedragen.

Dit verhaal gaat daarom ook niet over schuld, of over goed of fout, maar over kracht en het doorbreken van patronen. Doordat ik mijn pijn heb kunnen verwer-

ken en mezelf heb kunnen helen, is de cirkel eindelijk doorbroken. De transgenerationale keten van trauma stopt bij mij. Basta!

Elke familie heeft geheimen, verzwegen verhalen en verdrongen of bevroren pijn die onbewust worden overgedragen. Dit is mijn verhaal en ik hoop dat je er herkenning en steun in vindt. Mijn wens is dat dit boek je mag aanmoedigen of inspireren om stappen naar zelf-genezing te zetten.

Mijn reis is ontzettend lang geweest, maar wat ik uiteindelijk heb geleerd in mijn zoektocht naar heling is dat altijd-naar-binnen-kijken hét antwoord is op alle emoties. Bevrijding komt niet uit de hemel vallen en kun je ook niet bereiken met pillen. Ik heb mezelf emotioneel kunnen bevrijden door mijn perceptie te onderzoeken. Iedereen heeft verdrongen pijn, geen mens uitgezonderd. In de eerste duizend dagen van ons leven maken we allemaal wel iets mee dat te groot is om te verwerken door ons nog onvolgroeide brein. Via verdringing en ontkenning overleven we de levensbedreigende waarheid dat we als kind niet krijgen wat we nodig hebben. De manier waarop we daarmee omgaan vormt de blauwdruk voor ons leven. We herinneren ons meestal cognitief niet meer wat we hebben meegemaakt, maar ons lichaam wel. Die blauwdruk bepaalt de manier waarop we de wereld waarnemen en hoe we reageren op gebeurtenissen. Wat we zien is dus een weerspiegeling van de toestand van onze geest; de werkelijkheid zoals we die zien is meestal geen feit, maar onze interpretatie ervan. *Past Reality Integration*, kortweg PRI, heeft me

geholpen onderscheid te maken tussen de werkelijkheid zoals die echt is en de 'werkelijkheid' zoals ik die zie, gekleurd vanuit mijn perceptie, mijn blauwdruk. Door dagelijks PRI toe te passen is het voor mij mogelijk geworden de wereld meer onbevangen tegemoet te treden, omdat mijn waarneming en gedrag niet meer onbewust worden gestuurd door mijn oude imprint en overtuigingen. En heb ik voor het eerst kunnen ervaren hoe verassend vol liefde het bestaan eigenlijk is.

A handwritten signature in black ink that reads "Jolanda". The letter "J" is large and stylized, with a long, sweeping tail that loops back under the "o". The name "Jolanda" is written in a cursive, flowing script.

Verfrommeld hart

Het is donker. Ik ben net ter wereld en ik lig op mijn rug in mijn wieg in een kamer, helemaal alleen. Omdat ik geen enkel besef van tijd heb, lijkt het oneindig lang te duren. De arts heeft zojuist met een slang mijn neus en keel leeggezogen. Dat moest, want ik ben veel te laat geboren en zat in mijn eigen ontlasting in mama's buik. Dat plakkerige spul was overal naar binnengelopen. Mijn luchtpijp doet ontzettend zeer, dit overleef ik niet. Ik huil. Plotseling grijpt een hand mij hard bij mijn buik en roept met een luide, zware stem dat ik moet stoppen met huilen, maar ik kan helemaal niet stoppen. Ik wil maar één ding: dat mama mij vasthoudt en nooit meer loslaat. Maar ze kijkt niet naar mij, ze zit bewegingloos met gebogen hoofd voor zich uit te staren en doet niets. Ze kan het niet, ze voelt niets en laat me los. Dit betekent het einde, het is te verpletterend, te groot. Het is alsof ik niet besta. Mijn hartje klopt wel, maar blijft als een verfrommeld propje papier achter.

26 december 2019

Ik durf het niet, maar ik ga het wel doen. Ik zit op de rode bank in de woonkamer van ons middeleeuwse huis in Italië met de telefoon in mijn hand. Het is ochtend en daglicht valt hoopgevend door de kleine ramen aan de voorkant naar binnen. Het geeft de donkere woning kleur in deze tijd van het jaar, waarin het licht schaars is.

Al een paar dagen voel ik een lichte misselijkheid. Het begon eergisteren, toen we in het dorp door lokale bewoners werden begroet. 'Auguri, Buon Natale!' Oh ja, het is natuurlijk weer Kerst. Bam, daar begon het nare gevoel rond mijn maag. Hoe zou het met haar zijn?

Vandaag is het Tweede Kerstdag. De dag die ik, zolang ik me kan herinneren, van de kalender wil schrappen. Mijn moeders verjaardag. Wat zouden mijn twee zussen doen? Mijn twee jaar jongere zus Margot heeft voor zover ik weet met de familie gebroken, behalve met onze moeder die we altijd bij haar voornaam noemen, Maartje, dus app ik mijn jongste zus Laura, die drie jaar jonger is dan ik.

'Hoi Laura, hoe gaat het met je? Maartje is jarig. Wat doe jij?'

Haar antwoord klinkt verwijtend. 'Voor het eerst in jaren denk ik er niet aan, tot nu!'

Oké, denk ik, dus zij heeft ook geen contact meer. Maar Margot nog wel?

‘Nee,’ antwoordt Laura, wanneer ik haar die vraag stel, ‘al een aantal jaren niet meer, ze hebben ruzie gehad.’ Heeft Maartje dan met geen van ons drieën meer contact? ‘Oké, dank je, ik app je later nog, doe.’ Ik leg mijn mobiel weg.

Ineens lijkt het alsof er een grote bouwlamp genadeloos op mijn nooit ingeloste verwachtingen en pijn schijnt. Ik kan niet meer ontkomen aan wat nu in het licht staat. Hoe vaak heb ik gedacht: leeft ze nog?

Een kleine twintig jaar woonde ik bij haar om de hoek. Dan kon ik een oogje in het zeil houden, voor het geval er iets ergs met haar zou gebeuren en hulp nodig was. Contact was onmogelijk. Ik wilde haar zo min mogelijk zien, maar ook haar bestaan niet ontkennen. Iets wat later alsnog is gebeurd. Door mij, door Laura en door Margot.

Vijfenzeventig jaar is ze vandaag geworden, een memorabele leeftijd. Iemand moet toch bellen? Als ik het doe, wat zal me dan te wachten staan? Beschuldigingen, verwijten of die bekende dubbele tong? Tien jaar geleden, op haar vijfenzestigste verjaardag, ging ik langs met appelcakejes van Van Ballegoie. Geërgerd deed ze het raam open op de vierde etage om fronsend naar beneden te kijken wie er voor de portiekdeur stond. Wie durfde haar vandaag te storen? ‘Ja, hallo,’ foeterde ze, of ik niet even van tevoren had kunnen aankondigen dat ik wilde langskomen. Bij Gods gratie liet ze me binnen. Ze pakte niet eens de Wedgewood-gebaksbordjes met rode

rozen die ze van omaatje had gekregen bij haar verloving en die ze altijd gebruikte bij speciale gelegenheden. Op de salontafel stond, zoals altijd, het zogenaamde glaasje water dat haar al een aantal keren met leverfalen in het ziekenhuis had laten belanden. Haar geel verkleurde vingers rolden een vloeitje om een pluk zware shag. Ze zat op haar vertrouwde, ingezakte plek op de bank uit het raam te staren en klaagde over mensen in de buurt, maar vooral over de kinderen van haar nicht. Dat zij ‘ook van zulke rotkinders had.’ Hoe een klein, onschuldige woordje – ‘ook’ – je hart kan vermorzelen. Ze had niet eens in de gaten dat het me pijn deed; onbewust van de impact van haar woorden praatte ze aan één stuk door. Het was geen gesprek, maar een monoloog. Zoals vroeger ook gebeurde, was ik alleen iemand tegen wie ze kon aanpraten. Goed beschouwd maakte het eigenlijk niet eens uit wie tegenover haar zat.

Verbroken moeder-dochterrelaties, ik lees er veel over de laatste tijd. Hoewel ik weet dat het niet gezond is, had ik destijds geen keuze. In mijn relatie met haar verloor ik altijd; haar manipulaties zijn altijd sterker geweest dan ik aankon.

Herinneringen flitsen voorbij. Jeneverflessen leeggooien in de gootsteen. Vreemde mannen in huis ‘s nachts. Buitenspiegels van geparkeerde auto’s in de straat eraf rijden, raketakkerak... Als ik eraan terugdenk, kan ik het geluid nog horen. Ik was vijftien jaar en zat op de bijrijdersstoel, naast mijn zwaar beschonken moeder. Ik kneep mijn ogen stijf dicht en drukte mijn handen

over m'n oren tegen het kabaal van de brekende spiegels. 'Kijk út!' riep ik, maar mijn moeder had geen notie van de schade die ze aanrichtte. Ze reed gewoon door, een spoor van vernielingen achterlatend.

Een vrouw die zo slecht voor zichzelf zorgt, zorgt ook slecht voor anderen. Het voelde altijd meer alsof ik haar moeder was dan zij de mijne. Ondanks dat we geen contact hebben, is ze geen enkele dag uit mijn gedachten. Hoe ouder ze wordt, hoe banger ik ben dat ze op een dag dood in haar appartement ligt. En dat gevoel dwingt me vandaag iets te doen, al twijfel ik gigantisch. Ik haal diep adem, de misselijkheid dreint nog een beetje. Dan schraap ik alle moed bij elkaar en druk op de groene knop onder haar naam.

'Met Maartje,' klinkt een vertrouwde stem uit de luidspreker van mijn telefoon. De stem van vroeger, de stem waarvan ik ooit compleet afhankelijk was. Die ik volledig moest leren doorgronden om te kunnen bestaan.

Uit de diepte van mijn wezen borrelt een verlangen op, een enorme hunkering naar contact. Een hunkering die ik als kind al had, huilend en ontroostbaar, als mijn moeder eindeloos lang wegbleef.

'Gefeliciteerd met je verjaardag,' weet ik uit te brengen.

'Jolanda? Wat ben ik blij dat je belt! Ik voel me zo ontzettend jarig nu ik jou spreek.'

Iemand kucht op de achtergrond.

'Heb je visite?'

'Kee is hier.'

'Hallo, Jolanda,' hoor ik mijn tante roepen. Ik ben verbaasd dat Maartje kennelijk weer contact heeft met haar twee jaar oudere zus. Zou dat betekenen dat mijn moeder is veranderd? Ze heeft mijn tante de afgelopen veertig jaar amper gezien, hooguit een paar keer tijdens ziekenhuisopnamen voor levercirrose of een begrafenis van een oom of tante. Altijd vond Maartje wel een reden om boos te zijn op Kee. Of het nu ging over de Heer of over de zilveren theelepeltjes van oma, ze kon haar zus niet luchten of zien. Zou onze relatie ook kunnen herstellen?

'Fijn dat je niet alleen bent op je vijfenzeventigste verjaardag.' De knoop in mijn buik begint iets te ontspannen.

'Ongelooflijk hè, vijfenzeventig, maar ik heb het gehaald!'

'Hoe gaat het met je?' vraag ik.

'Laten we het daar maar niet over hebben op deze feestdag.'

De knoop springt meteen weer in de vertrouwde stand. Ik ben altijd op mijn hoede, want ik kan zo maar iets zeggen wat verkeerd valt. 'Gaat het niet goed dan?'

'Nee, niet zo goed, maar ik zal je een e-mail schrijven om het te vertellen, oké?'

'Oké.'

'Ik ben echt heel blij dat je gebeld hebt, dat is mijn grootste cadeau vandaag,' sluit ze af om terug te gaan naar de visite.

Verward hang ik op. Waarom zo'n kort gesprek? Waarom wil ze me mailen? Ze mailt nooit. Wat zou er

met haar zijn? Waarom zei ze: “Ik heb het gehaald.” Ging ze ervan uit niet oud te worden? Gek genoeg voel ik me ook opgelucht. Ze ligt niet dood in haar appartement.

Mijn telefoontje van vanmorgen viel in goede aarde. Ik lig op mijn rug in bed en laat ons gesprek de revue passeren. Ze reageerde zo anders dan hoe ik haar ken. Ze klonk helder en nuchter. Kunnen mensen veranderen, vraag ik me af, en ik voel meteen weer hoop opborrelen. Oh, die eeuwige hoop. Het is ook mijn afweer: valse hoop dat ze toch de moeder is die ik altijd al wilde. Dat ze mij ziet. De veiligheid biedt die ze toen niet bood. Voor mij opkomt. Een moeder was ze niet, en al helemaal niet toen ik haar geen mama meer mocht noemen, maar Maartje moest zeggen. Dat klonk leuker vond ze, de idioterie!

Ik kan niet slapen. De herinneringen komen in een niet te stoppen tempo naar boven. Stilliggen en wachten tot de slaap me zachtjes meeneemt is er niet bij. Ik blijf maar woelen, lig niet lekker. Met elke draai wil ik een stukje verleden wegduwen en dat lukt niet. Jeff, mijn lief, slaapt, de hond slaapt en ik sluip stilletjes in het donker naar beneden en ga bij de nog nagloeiende pelletkachel zitten. Mijn lichaam rilt – is het de kou of stress?

Hoeveel deurtjes in het brein kunnen opengaan door één telefoontje? In de spiegel van mijn geest zweef ik door flarden van beelden en verhalen, een museum met een enorme hoeveelheid schilderijen. Mijn aan-

dacht blijft hangen bij een tafereel in Puttershoek, waar ons gezin in een hoekhuis woonde op het woonerf van een nieuwbouwwijk. Ik ben zeven jaar. Het is avond en mijn zusjes en ik liggen in bed, mijn ouders zijn weg. Mijn vader heeft nachtdienst en mijn moeder zit waarschijnlijk met de babyfoon bij de hand sherry te drinken bij de buurvrouw. Mijn zusjes zijn ontroostbaar. Ze roepen huilend monotoon in koor ‘Mamaaa-mamaaa-mamaaa-ma!’ en rollen met hun hoofdjes heen en weer op hun kussen, tot er dikke klitten in hun haar komen. Margot van vijf huilt het hardst. Laura is vier en doet mee vanuit haar kamer. Elke avond hebben ze moeite met inslapen. Ze zijn bang, hebben geregeld nachtmerries en willen getroost worden. Ik klim uit bed, loop over de krakende tapijttegels in de gang naar de kamer van Margot en probeer haar te kalmeren door haar kroel, die op de grond is gevallen, naast haar te leggen. Ik aai over haar arm en probeer ook over haar krullen te aaien, maar ze gaat door met rollen en roepen. Ik zeg dat mama zo weer thuiskomt, maar ze stopt niet. Ze wil haar moeder. Ik moet ook huilen, omdat ik het zo zielig vind en omdat ik niet weet wat ik moet doen. Radeloos ben ik. Er komt niemand, zou de babyfoon op stil staan?

Het metaal van de kachel krimpt door het afkoelen en geeft een harde tik, waardoor ik opschrik uit mijn herinnering. Ik voel dat het rillen blijft en verbaas me over alle details die naar boven komen door in dit moment te stappen. De geur van zoete, uitgekauwde aardbeensmaak van Bubblicious-kauwgom op mijn nacht-