

CHANTAL VAN DEN BRINK

Brieven van mijn ziel | 3

Over de bodem van de put
en de ontmoeting met mijn tweelingziel,
die me eindelijk thuisbrengt



Brieven van mijn ziel | 3

Chantal van den Brink

Brieven van mijn ziel | 3

Over de bodem van de put
en de ontmoeting met mijn tweelingziel,
die me eindelijk thuisbrengt

1995 - 2011



Uitgeverij Bierman van den Brink



Eerste druk mei 2015

Tekst: Chantal van den Brink

Omslagontwerp en opmaak: Hemels van der Hart b.v.

Omslagfoto: Archief van de auteur

Foto auteur: Wilco van Dijen

Druk: Wilco b.v.

Verspreiding Nederland en België: Scriptum b.v.

ISBN 978-90-818172-2-6

NUR 402

© Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, digitale reproductie of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van:

Uitgeverij Bierman van den Brink b.v.,

Postbus 52, 3940 AB Doorn, 0343 - 444 629

www.chantalvandenbrink.nl

Een op de drie vrouwen
is als kind seksueel misbruikt.

Diane Russell, *Onderzoek Seksuele Uitbuiting*

Verdriet, woede en pijn zijn noodzakelijk gezelschap
op de weg naar heelheid.

Laura Davis in haar voorwoord bij *The Obsidian Mirror* van Louise M. Wisechild

Niemand kan een trauma alleen aan.

Judith Lewis Herman, *Trauma en Herstel*

Voor mijn ouders,
die mij het leven schonken

en

voor Meta,
die mij leerde leven.

I.

Rauw

Ademen Chantal, in hemelsnaam, ademen. Nog even, dan ben je er, mompel ik zacht tegen mezelf. Aan weerszijden van de snelweg schitteren weiden, koeien en paarden in het felle zonlicht, maar vandaag heb ik geen oog voor de schoonheid van de wereld. Mijn handen trillen zacht op het stuur, met mijn tong tussen mijn tanden houd ik mijn blik strak op de weg. Op het moment dat het blauwe bord Driebergen-Zeist voorbijflitst, realiseer ik me dat ik de afslag heb gemist. Geagiteerd controleer ik de tijd op het dashboard. Verdorie, ik ga te laat komen! Vechtend tegen een groeiende paniek tel ik de kilometers naar de volgende afrit, om even later via binnenwegen vol stoplichten gestrest tot op het bot voor de school van Anne Sofie te parkeren.

Zo gaat het sinds de begrafenis van mijn moeder een maand geleden, ik moet alle zeilen bijzetten om de onbenulligste dingen voor elkaar te krijgen. De kinderen verzorgen, de was draaien, boodschappen doen: taken die voorheen vanzelfsprekend waren, vergen ineens meer dan ik in huis heb. Mijn denkvermogen is uitgeschakeld, mijn coördinatie weggevaagd, mijn geest gevangen in een mist. Een onzichtbare hand lijkt ter hoogte van mijn hart een schrijnend gat in mijn torso te hebben geslagen. Ik herken mezelf niet meer.

Thuis til ik Anne Sofie van vijf uit haar autostoeltje. Haar lichtblonde haren, bij de oren opgenomen in een parmantig staartje, kietelen mijn arm. In haar knuistje klemt ze het kunstwerk van de dag: een kartonnen vel vol kleurige verflodders.

Hele verhalen heeft ze over haar juffen en klasgenootjes, maar ik hoor ze nauwelijks. Dan komt Wim de hoek om, strak in het pak, op weg naar een zakelijke afspraak. Onze oudste dochter stormt op hem af. 'Papa!' Het kunstwerk dwarrelt op het grind.

Hij zet zijn leren aktetas neer en zwaait haar op zijn arm. 'Dag lieverd, hoe was je dag?' Zijn vrije arm slaat hij om mijn middel.

Onwillekeurig deins ik een moment achteruit, mijn handen duwen hem instinctief weg. *Dat zwarte haar, dat slanke postuur, die onberispelijke kleding ...* Mijn hart klopt in mijn keel, het klamme zweet breekt me uit. Ontdaan schud ik mijn hoofd om de herinnering aan mijn vader te verjagen. *Blijf hier*, zeg ik weer tegen mezelf, *dit is je man*. Onbeholpen lach ik naar Wim: 'Sorry, ik ben er niet helemaal.'

Hij kust me op mijn slaap. 'Ben je nog steeds zo wiebelig? Ga zo even liggen, ik ben op tijd terug om te helpen koken.'

Dankbaar knijp ik in zijn hand. Dan maak ik me los en verdwijn met Anne Sofie richting de keukendeur.

'Heb je dat drukwerk nog opgehaald?' roept Wim nog over zijn schouder, terwijl hij zijn spullen op de achterbank van zijn auto legt.

Verdorie, nee, vergeten! 'Ik rij zo nog wel even heen en weer.' Maar ook die belofte is me even later alweer ontschoten.

Binnen krijgt onze dreumes Juliette van bijna twee hapjes van de nieuwe oppas, onze peuter Frederique speelt met haar poppen. De lieve Surinaamse huishoudster die al jaren drie dagen per week voor huis en kinderen zorgde, heeft kanker in een terminaal stadium. Los van het verdriet over het onvermijdelijke afscheid bezorgde het ons een acuut praktisch probleem. Gelukkig vond ik vorige week via een advertentie in het lokale sufferdje deze jonge vrouw, ze wil niet schoonmaken maar gelukkig wel oppassen.

Samen nemen we het verloop van de ochtend door en dan zoek ik in mijn tas naar mijn portemonnee. Hè? Die is leeg? Maar ik had gisteren toch gepind? In gedachten zie ik mezelf bij de automaat staan. Of heb ik me dat verbeeld? Is mijn coördinatie zo slecht geworden? ‘Het spijt me,’ zeg ik verward, ‘ik dacht dat ik geld bij me had, ik betaal je morgen.’

‘Oké, geen probleem.’ Met een zwaai naar de kinderen loopt ze de voordeur uit en fietst even later energiek het landgoed af. Door het raam kijk ik haar met gemengde gevoelens na. Jammer dat ze niet wat langer kon blijven, ik had wel even willen slapen.

Om de kinderen bezig te houden, til ik het houten kindertafeltje plus stoeltjes naar het terras en stal potten met kleurpotloden en kleurboeken uit. De dametjes in bikini kunnen aan de slag. Zelf strek ik me uit op een groot kleurig kleed in het gras, zo kan ik toch even liggen en tegelijkertijd een oogje in het zeil houden. Juliette dribbelt enthousiast achter onze rode kater aan en probeert verwoed zijn staart te vangen. ‘Pas op meisje, dat vindt hij niet leuk hoor, straks krijg je een haal,’ waarschuw ik haar. Maar ze lacht alleen maar en zet er nog eens extra vaart achter.

Plotseling gaat op het houten tafeltje een beker limonade om, het plakkerige goedje golft over de tekenspullen en druipt tussen de bladspijlen op de stenen. ‘Verdorie!’ schreeuw ik veel harder dan nodig en ik hijs me weer overeind. ‘Let nou eens op! Moet je nou kijken, alles is vies!’ Ik grijp Anne Sofie bij haar armpje en schud haar hardhandig door elkaar. Tegelijkertijd rinkelen mijn alarmbellen: Chantal, hou je in, dit slaat nergens op! Maar ik heb mijn emoties niet in de hand. Luid mopperend dweil ik het plakkende goedje op, de meisjes staan er bedremmeld bij te kijken.

Later die middag, als ik Jules in bed heb gestopt en de oudste twee binnen naar een video kijken, zak ik buiten naast de keuken-deur op de grond met mijn hoofd op mijn knieën. Mijn trillende

vingers glijden over mijn schedel in mijn haren. Waarom valt dit me zo zwaar? Waarom gaat zo iets eenvoudig als een middag voor mijn kinderen zorgen me zo moeilijk af? Mijn lijf lijkt wel gevuld met prikkeldraad, iedere beweging doet pijn. Warme tranen druppen op mijn blote benen.

Dan voel ik een handje op mijn schouder. 'Mama, wat is er, waarom huil je?' Ik til mijn hoofd op en kijk in de verontruste blauwe ogen van Anne Sofie. 'Mis je oma?' Voorzichtig veegt ze met haar vingertje langs mijn ogen.

'Ja lieverd, ik mis oma.' Het is de meest eenvoudige uitleg. 'Sorry dat ik tegen je schreeuwde.'

'Ben je niet meer boos?'

'Nee, ik ben niet meer boos. Ik weet dat je het niet expres deed.' Ik aai over haar bol.

'Mam, de nieuwe oppas rookt.'

'Wat? Echt?' Dat heeft de dame in kwestie ons niet verteld.

'En we mogen nooit buiten spelen, ik vind haar niet leuk.' Uit haar toon spreekt oprechte verontwaardiging.

Ik hijs me overeind en pak Anne Sofie bij de hand. 'Kom, we gaan thee zetten.'

Zoals beloofd is Wim inderdaad tegen het avondeten thuis, met een gezicht dat op onweer staat.

'Wat is er?' vraag ik geschrokken.

'We zijn belazerd.' Hij smijt zijn sleutels op het aanrecht. 'Meneer gaat per direct voor zichzelf beginnen en neemt "zijn" klanten mee.' Hij heeft het over de oudste partner in ons bedrijf, of liever onze voormalige partner, vorig jaar hebben we diens aandelen teruggekocht.

Ik voel het bloed uit mijn gezicht trekken. 'Dan gaan we onherroepelijk het verlies in,' concludeer ik direct.

‘Dat is niet het ergste, hij weigert om het contract na te komen.’ Coaches die voor zichzelf beginnen en cliënten wensen mee te nemen, dienen daarvoor een contractueel overeengekomen vergoeding te betalen. ‘De betrokken klanten zijn al geïnformeerd.’

Mijn gedachten gaan terug naar de gesprekken van vorig jaar. Het verhaal was toen dat onze partner geen ondernemer meer wilde zijn, maar wel als coach verbonden wilde blijven. ‘Wat zijn wij stom geweest, hij was dit natuurlijk van meet af aan van plan. Ik zei toch dat we er een advocaat bij hadden moeten halen.’

Mijn man haalt een hand door zijn haar. ‘Zijn letterlijke tekst was: ik betaal pas als een rechter me daartoe dwingt.’

Verslagen leun ik tegen het aanrecht, een half geschilde aardappel vergeten in mijn hand. ‘En nu?’

Wim staart naar de grond, zijn ogen een ogenblik wijd van angst. ‘Ik weet het niet, ik ga wat belletjes plegen, advies inwinnen.’

Een paar dagen later zitten we in de grote kamer van het landhuis met onze Raad van Advies om tafel. Als snel wordt het beeld duidelijk: als we vorig jaar bij het terugkopen van de aandelen hadden geweten dat deze partner voor zichzelf zou beginnen, hadden we naleving van het contract kunnen afdwingen. Dan was de terugkopsom van de aandelen weggestreept tegen de overnamesom van cliënten. Nu hebben we geen poot om op te staan, tenzij we gaan procederen.

‘Al die negatieve energie,’ mopper ik gefrustreerd, ‘ik wil niet procederen.’ Ik leun achterover in mijn stoel en staar met een brok in mijn keel naar het verkeer op de kruising.

‘Dat hoeft ook niet per se, je kunt het ook laten gaan,’ merkt een van de RvA-leden op. Troostend legt hij zijn hand op de mijne. ‘De emotionele pijn is door zo’n proces niet te herstellen en in materieel opzicht is de uitkomst ongewis, hoe goed het contract

ook is. Zo'n proces kost klauwen met geld, per saldo word je er niet per definitie wijzer van.' Zijn wijze, heldere ogen kijken me vriendelijk aan.

Vertwijfeld kijk ik terug, verscheurd tussen zijn liefdevolle blik en mijn innerlijke paniek. Niet procederen, een halve ton zomaar laten lopen. Lieve help, wat een gebaar. Kan ik dat, wil ik dat? Komen we daar overheen?

'Volgende maand dragen we De Viersprong over aan de nieuwe eigenaar, dan vallen de grootste vaste lasten weg,' merkt Wim op. 'Kunnen we ons niet beter richten op de toekomst? Ons bezighouden met de verhuizing en de keuze hoe we daarna verder gaan?'

We besluiten de bijeenkomst zonder een beslissing te nemen, het gevoel van onrechtvaardigheid is te groot om nu al een knoop door te hakken.

Tijdens de korte wandeling terug naar het chalet, verbazen Wim en ik ons erover hoe iemand in staat is om de boel zo voor de gek te houden. Iemand met wie we dachten een goede band te hebben, met wie we zo veel jaren nauw hebben samengewerkt. 'Ik kan er niet bij,' verzucht ik. Wat zijn wij soms goedgegelovig, we zien...' midden in de zin stok ik. Even verderop, op het veldje voor het chalet, ligt een gestalte languit op haar buik in het gras. Lieve help, de oppas! Wat zou er zijn gebeurd? En waar zijn de meisjes? Terwijl mijn hersens berekenen hoelang we weg zijn geweest en wat er in die tijd allemaal kan gebeuren, sprint ik naar haar toe, zak op mijn knieën en schud aan haar arm. 'Hé, word eens wakker!' Maar er komt geen reactie, de jonge vrouw lijkt buiten westen. Weer schud ik aan haar arm, die ondanks het mooie weer koud aanvoelt. Wim rent ondertussen door naar het chalet om direct terug te komen met de geruststellende mededeling dat de kinderen voor de video zitten.

‘Huh? Wat?’ Versuft leunt de oppas op haar ellebogen, haar donkere haren hangen verward over haar krijtwitte gezicht. ‘O, jullie zijn het. Hoe laat is het?’

‘Tegen vieren. Wat is er gebeurd?’

Ze schudt haar hoofd. ‘Ik weet het niet...’ Stijfjes komt ze overeind en schuifelt aan mijn arm naar binnen. Daar geef ik haar een glas water en wacht tot ze weer wat bij haar positieven is. Dan bespeur ik een rare geur om haar heen en ik herinner me Anne Sofies opmerking dat de oppas rookt. Ze zou toch niet...?

Ja hoor, een paar dagen later hoor ik van een dorpsgenote dat deze jonge vrouw verslaafd is. Ze heeft bij meerdere adressen geld gestolen en er ligt inmiddels een dossier bij de politie. Fijn, we kunnen opnieuw op zoek, tot die tijd moet ik thuisblijven.

Ergens is dat maar goed ook. Zodra ik te veel doe, raak ik in paniek. Je hoeft maar naar me te wijzen of ik barst in tranen uit. Een deel van mij tracht te functioneren in de buitenwereld: het dwingt me om op te staan, de meisjes te verzorgen, Anne Sofie naar school te brengen en weer te halen, een nieuwe huishoudster te zoeken of de verhuizing van Soulstation naar het koetshuis te regelen, zodat we het hoofdhuis bij het transport leeg kunnen opleveren. Maar eigenlijk is het me te veel. Sinds de dood van mijn moeder verkeert mijn normaal zo efficiënt werkende hoofd in een mist. Mijn lichaam kampt met een zeurende, continue pijn. ’s Nachts lig ik verstijfd in bed, met gebalde vuisten, mijn enkels gekruist, mijn benen strak tegen elkaar, regelmatig opgeschrikt door angstige dromen. Later zal ik inzien dat ik lijd aan dissociatie¹, een fenomeen van innerlijke splitsing dat zich voordoet na een trauma. Maar op dit moment besef ik dat niet. Ik wijt mijn gebrek aan balans aan de dood van mijn moeder: ik ben gewoon in de rouw. Het komt geen moment in me op dat vooral de

verdrongen herinneringen aan het misbruik mijn functioneren ontregelen.

In de hoop iets van mijn stabiliteit te hervinden, bel ik een collega van mijn regressietherapeute Tineke die, zoals ieder jaar, een paar maanden op reis is om les te geven. Normaal stel ik mijn sessies uit tot zij terug is, maar nu kan ik gewoon niet wachten. Met Maeike Piebenga, een vrouw van mijn eigen leeftijd die ik via Tineke heb leren kennen, heb ik voor de zomer enkele sessies uitgewisseld: ik gaf haar healings, zij mij regressies. Dat geeft me het vertrouwen om in deze kwetsbare toestand met haar te werken en, zo verwacht ik, mijn emoties over de relatie met mijn moeder aan te pakken.

‘Verbind je maar met je lichaam, maak contact met de verstijving waar je ’s nachts last van hebt en kijk eens onder welke omstandigheden die deel is geworden van je systeem,’ begint Maeike de sessie.

Gewillig volg ik haar instructie. Eerst hoor ik buiten nog de drukte van de grote stad, waar mensen zich over straat haasten en de dingen van de dag doen. Tot ik in dit Amsterdamse driekamerappartement verzink in de beelden die al weken aan de rand van mijn bewustzijn knagen.

Ik lig in bed te slapen wanneer een beweging me wakker maakt. Mijn vader is naast me onder de dekens gaan liggen. Zijn lange lichaam kruipt dicht tegen het mijne, zijn adem vochtig tegen mijn huid. Ik ben 3, misschien 4 jaar oud. Oh, help, nee! Even heb ik de neiging om de dekens van me af te gooien en de sessie te stoppen. Tegelijkertijd besef ik dat mijn onbewuste deze beelden niet voor niets laat zien. Oké, goed dan, ademen. Dan gaat de deur open, mijn moeder komt mijn kamer binnen. Haar gezicht bevriest in verbijstering, ontsteld gaan haar ogen van mijn vader naar mij. De stilte van de nacht is tastbaar. Dan, zonder een woord te zeggen,

draait ze zich om. Zachtjes valt de deur achter haar in het slot.

Mama, neeee! Niet weggaan! Wanhopig staar ik naar de dichte deur. Het voelt alsof ik mijn moeder voor altijd heb verloren.

Ik zie dat op dat moment een groot deel van mijn ziel zich afsplitst en in een kinderweeshuis in de energetische wereld terecht komt. Daar is het veilig, er wordt goed voor dat zielsdeel gezorgd.

‘Heb je nog contact met je lichaam op aarde?’ vraagt Maeike. Door haar scholing bij Rob Bontenbal en Tineke Noordegraaf, grondleggers van de reïncarnatietherapie, kijkt ze niet vreemd op van mijn beschrijving van deze energetische afsplitsing.

‘Nee,’ snuf ik. ‘Ik wil niet weten wat daar gebeurt.’

Dat laat ze me een paar keer herhalen, waardoor ik weer bij nieuwe beelden kom.

De dagen glijden voorbij, soms ben ik alleen, soms met mijn vader. Mijn moeder is er niet bij. Een keer lig ik met mijn handen op mijn rug gebonden op bed, het geslacht van mijn vader drukt tegen mijn gezicht. Dan is er het geluid van de keukendeur die opengaat. De keuken ligt naast mijn kamer. Dat moet mama zijn, zo dichtbij! Maar mijn vaders hand ligt als een bankschroef rond mijn keel, de andere bedekt met kracht mijn mond. Zijn donkere ogen spuwen vuur: waag het niet!

‘Hij is veranderd, zo was het nooit. Hij vindt het nu leuk om me pijn te doen.’ Ontzet hoor ik mijn eigen woorden. Mijn handen op mijn rug gebonden? Zijn geslacht tegen mijn gezicht? Hij vond het leuk om me pijn te doen? Ga weg, zeg! Dit kan toch niet waar zijn? Laat het alsjeblieft niet waar zijn! Zou ze dit wel geloven? Moeten we niet stoppen?

Maar Maeike blijft onbewogen naast me zitten. ‘Voel maar hoe dat voor je is, dat hij het leuk vindt om je pijn te doen,’ moedigt ze me met zachte stem aan. Dat breekt de sluizen echt open en ik verdwijn in een moeras van pijn. Golven van verdriet schokken door me

heen, tissue na tissue snuit ik vol. Pas als die storm is uitgeraasd, komt de volgende vraag. ‘Wat lever je in, Chantal, op het moment dat je je realiseert dat hij het leuk vindt om je pijn te doen?’

‘De hoop dat ik hier ooit uitkom...’ Verwoed wrijf ik over mijn polsen, ze voelen beurs, alsof er werkelijk een te strak touw omheen gezeten heeft.

Compleet murw rij ik na de sessie naar huis. Gaan deze herinneringen echt over mij? Is dit de lieve zachte man waar iedereen over spreekt? Ik kan het gewoon niet rijmen. Laat het niet waar zijn! Het kan gewoon niet waar zijn! Heeft mijn moeder het echt geweten?

De dagen na de regressie ben ik in shock, ik kan nauwelijks functioneren. Iets wat ik me vijf minuten geleden nog voornam te doen, ben ik even later alweer vergeten. Het meeste wat mensen tegen me zeggen, gaat het ene oor in en het andere oor weer uit. Vaak weet ik ineens niet meer waar ik ben. Ik doe mijn best, maar dat is niet genoeg. Ik ben er gewoon niet en ik kan niet stoppen met huilen. Alles in mijn lichaam doet pijn: mijn polsen, mijn enkels, mijn handen, mijn voeten, mijn rug. ’s Nachts lig ik met stijve armen en benen onder het dekbed, geplaagd door de alsmaar terugkerende vraag: is dit echt gebeurd? Laat het niet waar zijn, het kan gewoon niet waar zijn!

Op de ochtend van de langverwachte dag van het transport van De Viersprong, doe ik met Juliette snel een boodschap in het dorp. Mijn tred is licht, mijn gemoed voor een moment gerustgesteld door de wetenschap dat deze zware last nu eindelijk van onze schouders gaat vallen. Maar dan struikel ik nietsvermoedend over zo’n betonnen paaltje. Voor ik er erg in heb lig ik met kind, boodschap en al languit op het trottoir. Gelukkig vangen mijn

armen Jules val op, lichamelijk mankeert ze niets. Wel brult ze van schrik.

‘Stil maar lieverd, stil maar.’ Met hulp van een ouder echtpaar krabbel ik overeind, terwijl ik mijn kind sus. Bevend als een rietje rust ik met mijn billen op het betonnen paaltje, tot ik mijn voeten weer voel. Dan bedank ik het echtpaar, vind met Juliette stevig in mijn armen de auto en keer terug naar huis. Dit soort ongelukken gebeurt niet voor niets, weet ik maar al te goed. Wat zou dit te betekenen hebben?

Ik hoef niet lang op het antwoord te wachten. Thuis komt Wim me met een fax in zijn hand tegemoet. Hij huilt.

Stil neem ik het vel uit zijn handen, herken het logo van de grondeigenaar en scan de tekst: ‘Tot onze spijt moeten wij u mededelen dat de toestemming voor het transport niet op tijd ter plaatse kan zijn...’ Maar uitstel is geen afstel, toch? Mijn ogen zoeken die van mijn geliefde, tegen beter weten in hopen op geruststelling.

‘Ik heb net de notaris gesproken, de koper is woedend. Hij beroept zich op de laatste ontbindende voorwaarde en heeft zijn aanbetsaling terug laten storten.’

Tot in mijn tenen geschokt wankel ik van Wim weg. De jagende grijze wolken, de ruisende bomen aan de rand van het gazon, de zoevende auto’s op de provinciale weg, vreemd hoe buitengewoon scherp ik alles op dit moment waarneem. Dan laat ik me schreeuwend als een gewond dier in een tuinstoel zakken. ‘Nee! Verdomme, nee, nee, nee!’ Ik rol me op als een foetus en wieg mezelf heen en weer.

De verkoop is van de baan, we zijn weer terug bij af. Drie en een half jaar van kosten, bezichtigingen en overbruggingskredieten verder en we staan weer met lege handen. Hoe gaan we dit in godsnaam doen? Zonder mijn erfenis waren we failliet geweest.

Na een aantal verhitte telefoontjes blijkt de koper definitief te zijn afgehaakt, hij is niet van plan om nog langer zaken te doen met deze hooghartige adellijke familie (van wie wij de grond pachten), die zich volgens hem gedraagt alsof ze nog in de zeventiende eeuw leeft. Ik kan hem niet helemaal ongelijk geven, ik ben hun gedrag zo langzamerhand ook spuugzat. Maar later blijkt het de koper zelf ook niet slecht uit te komen: de deal lag verkeerd bij zijn medebestuurders en de koers van zijn beursgenoteerde onderneming is de laatste tijd gekelderd. Toch leidt deze toestand tot een onverwachte, positieve wending: tijdens een lange vergadering waarin onze makelaar dreigt met publiciteit over de gang van zaken, stemt de grondeigenaar eindelijk in met een bestemmingswijziging: het landgoed mag kantoor worden.

In al deze hectiek maak ik opnieuw een afspraak met Maeike voor een regressie. Ik ben nog steeds mijn bodem kwijt en weet maar een route: erdoorheen. Automatisch kies ik daarbij voor de therapievorm die me de afgelopen jaren zo veel goeds heeft gebracht: regressie. Later, wanneer ik inzie dat ik kamp met traumaverschijnselen, zal ik ontdekken dat er geschiktere vormen van verwerking zijn. Trauma, zo zal ik dan leren, is primair een biologische aandoening, een beschadiging van het zenuwstelsel die alleen herstelt middels lichaamsgerichte therapieën. Maar op dit moment denk ik mijn onbalans, net als in de jaren hiervoor, op te kunnen lossen met een paar regressies. Een illusie, helaas.

Waarschijnlijk proberen mijn gidsen me dat ook te vertellen, want onderweg naar de afspraak is het net alsof iemand wil verhinderen dat ik bij het appartement van Maeike aankom. Ik verdwaal, rij verkeerd en word keer op keer gehinderd door wegversperringen. Eigenlijk had ik om moeten keren, maar ik, eigenwijs, zet door. Het thema dat ik deze keer inbreng, intiem,

maar dat moet dan maar, is de kou en gevoelloosheid in mijn vagina. Eerlijk gezegd verwacht ik uit te komen in een vorig leven, maar tot mijn ontzetting komen er opnieuw beelden over mijn vader.

Papa, niet doen, ga van me af. Ik voel hoe hij bij me binnendringt. Het doet pijn, er scheurt iets en ik begin te bloeden. Mijn ouders wikkelen me in een deken en brengen me naar het ziekenhuis. Artsen kijken met een lampje in mijn kruis, daarna word ik met spoed geopereerd. Ik hoor de artsen praten tijdens de operatie 'ze is nog zo jong, ze mag blij zijn als ze later nog kinderen kan krijgen'.

Als ik bijkom is er rust, er wordt niet gesproken over wat er is gebeurd. Mijn vader laat me een tijd met rust en ik ontspan in het alleen-zijn. Na een tijdje komt hij toch weer 's nachts bij me, maar hij probeert nooit meer om in me te komen.

Is dit werkelijk gebeurd? Gaat dit over dit leven? Over mij? Leefde mijn moeder nog maar, dan kon ik het haar vragen.

In de loop der tijd zal ik inzien dat niet al mijn herinneringen in dit leven ook werkelijk gebeurd hoeven te zijn. Ze kunnen vermengd zijn geraakt met situaties uit vorige levens, parallelle levens, met ervaringen van anderen uit mijn familie-lijn en zelfs met die van andere incestslachtoffers. Maar op dit moment denk ik nog in termen van 'ik', 'mijn bewustzijn' en dus 'mijn leven'. Dat laat me twee mogelijkheden: of de herinneringen kloppen en dan is alles wat me over mijn kindertijd is verteld een leugen, of de beelden zijn een verzinsel van mijn geest. Maar hoe kan het dan dat ik alles in mijn lichaam voel? Ik weet werkelijk niet wat ik ervan moet denken.

Ondanks deze verwarring doet de regressie iets goeds: ik ben weer in staat om enigszins te functioneren in de buitenwereld. Niet op mijn oude niveau, bij lange na niet zelfs, maar

huis-, tuin- en keukensituaties kan ik weer aan.

Nu het hoofdhuis leegstaat en we de ruimte zakelijk niet nodig hebben, maken we van de nood een deugd en verhuizen ons gezin rond Sinterklaas naar het 1700 kuub grote pand. Voor het chalet vinden we een huurder en Soulstation blijft in het koetshuis. De meisjes vinden het prachtig. Uitgelaten dansen ze rond de metershoge kerstboom in de grote woonkamer, waar dagelijks een groot haardvuur brandt; onvermoeibaar sjezen ze over de houten wenteltrap van boven naar beneden en vertellen vol trots aan iedereen die het maar horen wil dat ze nu ieder een eigen kamer hebben. Zelf geniet ik ook van de ruimte. Vaak sta ik voor de openslaande deuren van onze slaapkamer op de eerste verdieping als betoverd te genieten van de schoonheid van het park. Maar deze nieuw gevonden rust en ruimte kunnen mijn innerlijke demonen niet uitdrijven.

Op een avond spelen mijn dochtertjes van vier en vijf in bad, hun lijfjes glimmen van water en zeep. Luid schaterend slaan ze met hun handjes op het water, grote vlokken badschuim stuiven in het rond. Met een handdoek in de hand, klaar om een kind af te drogen, staar ik met holle ogen naar het tafereel. Als een vierkoppig monster stijgt een allesvernietigende woede in me op: over de zeiknatte badkamervloer die ik zo zal moeten dweilen, over niet naar me luisteren en gewoon doen waar ze zelf zin in hebben.

De stem van een gids klinkt waarschuwend in mijn hoofd. *'Dit gaat niet over hen, ze doen niets verkeerd.'*

Gefrustreerd smijt ik de handdoek op de grond en loop met gebalde vuisten stampend weg, snel, voor ik toegeef aan de opkomende impuls om een keiharde pets uit te delen.

Zo groot is dus de leugen van mijn persoonlijkheid, zo dun het

laagje van beschaving. Vol afkeer van mijn eigen woede zink ik op de grond met mijn rug tegen het bed. Tranen druppen op mijn handen die machteloos in mijn schoot liggen. 'Lieve God, haal me hier uit. Haal me uit dit moeras. Leer me om weer te lachen.'

Zo blijf ik zitten tot Wim de kinderen naar bed heeft gebracht.

Wat een krankzinnig jaar hebben wij achter de rug. Eerst het eczeem van Juliette, toen de ziekte van mijn moeder, een periode waarin ik moest laveren tussen haar ontkenning en mijn heldere waarnemingen, daarna de beelden van misbruik, de begrafenis en de shock; onze huishoudster die terminaal ziek bleek, de nieuwe oppas die verslaafd was, onze partner die ons belazerde, de verkoop van De Viersprong die op het laatste moment niet doorging, herinneringen die ik eigenlijk niet voor mogelijk houd ... Mijn pen vliegt over het papier van het dagboek op mijn knieën, terwijl mijn geest mijn leven overziet. Zuchtend verschuif ik het kussen in mijn rug en trek het dekbed strakker om me heen, in dit oude gebouw is het 's avonds net zo koud als in het chalet. Dan schrijf ik door: Soulstation is slechts een schim van wat het ooit was. Wim heeft zijn uiterste best gedaan om het bedrijf overeind te houden, maar zonder mij en onze partner was er geen houden aan. De omzet is gekelderd, we hebben zwaar verlies gemaakt. Alleen de beschikking over mijn erfenis houdt ons financieel overeind. Vreemd, de een zijn dood is de ander zijn brood. Toch ben ik bang voor de lange termijn. Als De Viersprong niet verkocht wordt, zal ook mijn erfenis ons niet kunnen redden.

Wanneer de woordenstroom stopt, zak ik over de wenteltrap af naar de woonkamer waar Wim naar een voetbalwedstrijd kijkt.

'Ha,' mompelt hij afwezig, 'slapen de meisjes?'

'Als een roos.' Ik laat me zakken op de leuning van zijn stoel. 'Zullen we even kletsen?'

Hij wuift naar de televisie. 'Ik wil dit even afzien.'

Verbolgen draai ik me om en verdwijn weer naar boven. God, wat heb ik er een bloedhekel aan om hem avond aan avond zo onderuitgezakt voor die stomme tv te zien zitten met zo'n kwetsbaar gezicht en die gekwelde blik in zijn ogen. Het triggert allerlei emoties waarvan ik weet dat Wim ze niet verdient, maar die ik wel voel: Je haalt me leeg! Je zorgt niet voor me! Je bent er niet voor me! Gelukkig besef ik op andere momenten dat ik in overdracht ben, mijn werkelijke boosheid is die van een kind naar haar vader. Wim doet wat hij kan. Als ik in zijn schoenen stond, zou het mij ook niet lukken om de boel alleen draaiende te houden.

Na de jaarwisseling lig ik daarom zodra het kan op de mat bij Tineke, die gelukkig weer terug is van haar buitenlandse reis.

'Ik haat je ...'

'Zeg het maar een paar keer tot de bijbehorende situatie duidelijk wordt.'

'Ik haat je, ik wil dat je weggaat.'

'Is dat iets wat je hoort of wat je zelf zegt?'

'Het is iets wat ik denk. Ik kan niets zeggen, ik heb een shawl om mijn mond.' Ik heb een shawl om mijn mond? Nee toch, kreun ik inwendig. Toch laat ik het beeld toe, in het vertrouwen dat mijn onbewuste het niet voor niets bovenbrengt.

'Voel eens wat je vooral probeert te doen, als die shawl om je mond zit?'

'Ik probeer te protesteren, te bewegen, maar dat gaat niet. Ik zit vast, mijn handen zitten op mijn rug.'

'Wat gebeurt er als je merkt dat je vastzit en niets kunt doen?'

'Dan krijgt hij weer zijn zin. Hij doet dingen die ik niet wil.'

'Welke consequenties heeft dat voor jou, als hij weer zijn

zin krijgt?’

‘Ik voel me gebruikt.’

Zoals wel vaker laat Tineke me de zin een paar keer herhalen en brengen de woorden me dieper in een situatie die ik eigenlijk niet wil zien. Daarna vraagt ze: ‘Waaraan merk je dat het afgelopen is?’

‘Als ik wakker word, is hij weg. Ik heb een droge mond, mijn polsen doen pijn, ik stink.’

‘Wat is het allerbelangrijkste voor je nu je weet dat het voorbij is?’

‘Mijn handen wassen, plassen, water drinken.’

‘En dan?’

‘Weer slapen.’

‘Wat verwacht je dat er nu gaat gebeuren?’

‘Ik heb even rust, tot de volgende keer.’

‘Vertel eens wat je nog nooit gezegd hebt over de volgende keer?’

‘Hij bindt me vast met touwen. Hij heeft een keer een zak over mijn hoofd gedaan. En hij slaat. Hij is boos.’

‘Wat zegt hij dan?’

‘Hij zegt niks.’

‘En als hij niks zegt, wat straalt hij dan uit?’

‘Dat het mijn schuld is, dat ik het goed moet maken. Ik moet hem geven wat hij zelf niet kan.’

‘Wat begin je te geloven?’

‘Dat ik niet van mezelf ben.’ De woorden komen met horten en stoten uit mijn mond. Mijn hele lijf huilt. *‘Dat ik altijd onveilig zal zijn.’*

‘Wat maakt hem zo boos?’

‘Hij voelt zich machteloos, zijn zaak gaat niet goed, hij kan het niet aan. Hij reageert zich af op mij. Het is net alsof hij me leeg probeert te knijpen.’

'Wat zou hij het liefste van je willen hebben, denk je?'

'Ik weet het niet, ik heb niks meer! Alles is weg ...'

'Vertel eens wat er allemaal weg is?'

'Mijn verbinding met God; een deel van mij is vertrokken, terug naar huis.'

'Waar is dat huis?'

'Daar, boven ... Hier doet de rest alsof er niets aan de hand is, er wordt niet over gepraat. Maar ik heb pijn.'

'Zeg je dat ook tegen iemand, dat je pijn hebt?'

'Nee, dat mag niet. Ik doe alsof het er niet is.'

'Hoe kun je dat vol houden?'

'Gewoon ...'

'Ja, door je verbinding met God te verbreken, je los te maken van je lichaam en terug te gaan naar huis, tot de volgende keer. Dat is niet leuk, he?'

'Het is afschuwelijk ... en dan gaat hij dood.'

'Komt dat ook door jou?'

'Ik weet het niet, ik had zijn zwemvest aan. Misschien een beetje. Ik ben wel blij dat hij dood is, ik heb rust.'

'Dus je hebt alleen maar rust als hij dood is. Of komt hij ook nog als hij dood is gegaan?'

'Ja, maar dan is hij anders. Hij wil het goed maken.'

'Hoe denkt hij dat goed te maken dan?'

'Hij zegt dat het hem spijt.'

'Helpt het je?'

'Nee, ik ben veel te bang voor hem.'

'Wat zou je tegen hem zeggen als je niet zo bang was?'

'Ik haat je! Je hebt me zo'n pijn gedaan en zo vaak! Het was niet een keer, het was geen vergissing.' Mijn stem vervalt tot een onhoorbare fluistering.

'Zeg het maar hardop,' moedigt Tineke me aan.

'Ik wil dat je van me afblijft!' stamel ik hees. *'Ik ben van mezelf. Je haalt me helemaal leeg tot er niets meer over is. Ik kan niet op je bouwen, je bouwt op mij! Maar ik ben klein! Je hebt me bang gemaakt voor het leven, je hebt ervoor gezorgd dat ik niets of niemand meer vertrouw. Ik sta overal alleen voor.'*

'Praat maar door, praat maar dwars door je angst heen.'

'Het doet zo'n pijn! Ik wil niet, alsjeblieft, ik wil niet! Mama, help! Het maakt niet uit wat ik doe. Of ik heel lief ben of stout. Of ik slaap of wakker ben. Ik heb niets te vertellen en ik word niet beschermd.'

'Wat hij ook tegen je zegt, je hebt geen schuld, laat dat eens tot je doordringen.'

Dat activeert de volwassene in mij. 'Ik begrijp wat je zegt, maar zo heb ik het als kind wel gevoeld.'

'Vertel hem maar wat er meer nodig is dan "het spijt me". Hij kan op zijn minst uitleggen wat er met hem aan de hand was, dat hij dit soort dingen uithaalde.'

'Hij zegt dat hij ziek was, ziek in zijn hoofd. Hij zegt dat hij stemmen hoorde, dat hij buien had. Als de bui over was, was hij heel normaal.'

'Zetten die stemmen hem aan tot dit soort gedrag?'

'Ja.'

'Heeft hij het ooit aan zijn vrouw verteld dat hij stemmen hoorde en dat hij dit met je deed?'

'Hij zegt dat hij haar wel verteld heeft dat hij niet gelukkig was.'

'Probeer maar aan hem uit te leggen dat er voorlopig niets te vergeven valt. Dat dat pas aan de orde is als hij zijn eigen rouwverwerking hierover heeft gedaan.'

Later beseft ik dat Tineke mij hiermee de ruimte geeft om boos te zijn. Om te genezen is het noodzakelijk dat ik erken wat er vroeger is gebeurd, en wat dat met mij heeft gedaan.

'Vertel hem maar welke schade hij bij jou heeft aangericht.'

Luidruchtig snuit ik mijn neus in het tissue dat ze me aanreikt.

‘Ik ken mijn grens niet, ik weet niet waar ik ophoud en de ander begint. Daardoor ben ik net een brandstoftank, waar iedereen op in mag klikken.’

‘Dus je was blij dat hij doodging, omdat het toen afgelopen was?’

‘Ja,’ beaam ik nog met mijn ogen dicht, ‘anders had hij me op een dag vermoord.’