

UIT DE KLUWEN

**Een autobiografisch verhaal over opgroeien
in onveiligheid en verwarring**

Anne van der Kaaden-Bouman



Inhoud

Inleiding	11
Deel I – PIJN	17
1. Op reis	19
2. Niemand begrijpt mij	27
3. Aan jou vertel ik	33
4. Opgenomen	39
5. Dertien	44
6. Aangifte	48
7. Verhuizen	53
8. Onder toezicht	59
9. Wat is er mis?	64
10. Gastgezin	71
11. Ontvoerd	76
12. Steunpunt	83
13. Regenboog	91
14. Het klopt niet	95
15. Uit huis	98
16. Dromen	102
17. Wat nu weer?	105
18. Doop	109
19. Verdoemd	112
20. Gezamenlijk gezag	115
21. Mijn eigen plek	120
22. PTSS	127
Deel II – Verwarring	131
23. Vastgelopen	133
24. Therapie	141
25. Aangerand	146
26. Terug	151
27. Intakegesprek	159
28. Vervolgtherapie	164
29. Nieuwe inzichten	169
30. Voelen	174

31. Wat is waar?	177
32. Bruiloft	181
33. Getuigenverhoor	186
34. Afscheid	189
35. Vakantie	193
36. Bonaire	196
37. Rots van herstel	200
38. Profetie	206
39. Liefde	210
40. Puzzel	214
41. Een nieuw seizoen	218
42. Is dit het dan?	224
43. Dus toch	229
44. Moeder	232
45. Rust	238
Deel III – BEVRIJDING	243
46. Een nieuwe zoektocht	245
47. Echt	251
48. Narcisme	254
49. Heden en verleden	260
50. Opgebrand	265
51. Hoogbegaafd	271
52. Een nieuw proces	277
53. Veilige ouders	282
54. Identiteit	290
55. Münchhausen	295
56. Overprikkelbaarheden	300
57. Een onverwoestbaar kind	304
58. Geliefd	309
Epiloog	317
Dankwoord	320
Verantwoording	322
Noten	326

Inleiding

Dit boek gaat over mij.

Al zolang ik mij kan herinneren schrijf ik. Taal hoort bij mij, ik houd van taal. Taal betekent voor mij een stromende meditatie over het leven, over mijn zijn en over de reis die ik daarin maak. Ik voel mij leven als ik schrijf en ik voel mij groeien als ik lees. Ik schrijf altijd en overal. In mijn hoofd ben ik de hele dag met woorden bezig en ik analyseer steeds wat er gebeurt. Dat deed ik als jong meisje al. Ik las veel boeken en ik schreef dagboeken vol over wat ik meemaakte. Mijn interne belevingswereld is groot en intens.

Ik groeide op in een christelijk milieu bij ouders die niet goed voor mij konden zorgen. Het gezin waar ik in opgroeide wordt ook wel een 'kluwengezin' genoemd. De onderlinge banden zijn in zo'n situatie op een ongezonde manier hecht en de kinderen dienen als hulpmiddel en/of als verlengstuk van hun ouder(s) om hen te voorzien in hun behoeftes. Opgroeien in deze omstandigheden is voor mij erg ingrijpend en traumatisch geweest. In *'Ut de kluwen'* beschrijf ik hoe ik mijzelf heb losgebroken uit mijn gezin van herkomst, en hoe ik de ongezonde patronen en gedragingen die ik zelf ontwikkelde in mijn jeugd heb kunnen veranderen om terug te kunnen komen bij de kern van wie ik ben. Ik kon mijn leven lange tijd niet begrijpen. Door veel op te schrijven en te analyseren wat er om mij heen gebeurde, probeerde ik steeds opnieuw enige logica te halen uit de omstandigheden waar ik aan onderhevig was. Door het schrijven kon ik mij ook terugtrekken in mijn eigen gedachtewereld, waardoor ik ontsnapte aan de waanzin van iedere dag. Schrijven heeft mij gered.

Ik heb mijn leven lange tijd ervaren als een opeenstapeling van losse fragmenten die een intens en pijnlijk verhaal vertelden, maar waar geen verbinding in zat, het was geen geheel. Ik had patronen en gedragingen ontwikkeld waardoor ik de waanzin als kind kon overleven, maar die er later in mijn leven voor zorgden dat ik keer op keer vastliep. Ze belemmerden mij het leven echt te kunnen leven. Ik ben in de afgelopen jaren een diepe behoefte gaan ervaren om de losse fragmenten van mijn leven te verbinden tot een verhaal. Om het verhaal van mijn leven te (her)schrijven. Ik wil betekenis geven aan de gebeurtenissen in mijn leven door deze onder woorden te brengen. Niet veroordelend, maar beschrijvend, zodat ik enige logica uit mijn leven kan halen. Om opnieuw verbinding te kunnen krijgen met mezelf en met wie ik ben.

Ik neem je mee op een reis door mijn leven. Een reis die in dit boek begint wanneer ik tien jaar oud ben en een start maak met het schrijven van een boek over mijn leven. Vertellend vanuit mijn eigen intense belevingswereld. Mijn boek is chronologisch opgebouwd, je groeit al lezend met mij mee in leeftijd. Mijn schrijfwijze verandert daardoor ook gedurende het boek. De weergegeven teksten zijn voor een deel zoals ik ze daadwerkelijk opschreef in mijn tienerjaren. Dat deed ik in mijn dagboek, in losse schriften, in brieven, in een aantekeningenboekje dat ik vrijwel altijd bij me had, maar ook op bijvoorbeeld een proefwerkblaadje. Veel van mijn schrijfsels heb ik bewaard. Andere teksten heb ik vanuit het heden verhalend en reconstruerend geschreven, waarbij ik opnieuw in de huid van mijn jonge zelf ben gekropen. Wanneer ik letterlijke teksten uit mijn vroeger geschreven stukken gebruik, zijn deze *gecursiveerd* weergegeven. Op die momenten ben ik dus daadwerkelijk als meisje, als tiener of als (jong)volwassen vrouw aan het woord. Soms heb ik omwille van de leesbaarheid deze teksten enigszins bewerkt. Naast tekst zul je in dit boek ook enkele tekeningen en schilderijen van mij tegenkomen. Soms teken en schilder ik afbeeldingen na die voor mij een bepaald gevoel vertegenwoordigen, die mij raken of waar ik door geïntrigeerd ben. Dan maak ik daar een eigen versie van.

Dit boek heb ik opgedeeld in drie delen. Ieder deel luidt een nieuwe fase van mijn leven in. Het eerste deel *Pijn* beschrijft mijn tienerjaren en wat daarin gebeurde. Dit deel start op het moment dat ik tien jaar oud ben en een boek schrijf over mijn leven. Veel van wat ik nu weet en de conclusies die ik nu heb getrokken, wist ik toen niet. Dat kon ik toen ook niet weten. Zo is het ook geschreven, door de ogen van een kind dat opgroeit in onveiligheid, maar dit soms ook de normaalste zaak van de wereld vindt. Het tweede deel *Verwarring* beschrijft mijn jongvolwassen leven. Dit deel start op het moment dat ik als twintigjarige word opgenomen binnen de GGZ en vervolgens bijna twee jaar een dagbehandeling volg. Ik beschrijf de therapieën die ik volg, de behandel-doelen die worden opgesteld en de verwarring die ik probeer te ontwarren op de weg die ik ga om mezelf te vinden. De *gecursiveerde delen* die in deze hoofdstukken staan, komen, tenzij anders vermeld, ook letterlijk uit mijn eigen schrijfsels, of uit verslagen en rapportages die geschreven zijn in deze periode. Het derde deel *Bevrijding* start wanneer ik vierendertig ben en ik opnieuw word geconfronteerd met mijn verwarrende verleden en weer het besluit neem om verdiepend onderzoek te doen. In de loop van dit laatste deel voeg ik de lijnen van mijn leven analyserend samen. De *gecursiveerde passages* in dit deel ontleen ik aan literatuur.

Echte verandering is bij mij ontstaan door de constante vernieuwing van mijn denken. Ik heb lang vastgezet in de manier waarop ik moest denken en mij moest gedragen volgens de gegeven standaard. Ik zat vast in wat anderen van mij dachten en verwachtten. Ik heb daadwerkelijke keuzes moeten maken en moeten leren om achter deze keuzes te gaan staan. Om ze niet meer afhankelijk te maken van wat andere mensen daarvan vinden. Om te leren vertrouwen op mijn eigen intuïtie en mijn diepe drang naar vrijheid, authenticiteit en eigenheid.

Een dergelijk boek schrijven is vreselijk spannend en intens persoonlijk, maar het is ook de enige manier waarop ik recht kan doen aan het verhaal dat ik te vertellen heb. Ik kies er dus voor om het zo te doen. Dat ik mijn verhaal naar buiten breng betekent zeker niet dat ik mij nu niet meer afvraag wat andere mensen ervan vinden, dat ik mij niet langer onzeker voel, dat ik mijzelf niet langer ondergeschikt voel, of dat de beren op mijn weg ineens wonderbaarlijk verdwenen zijn. Ik kies er alleen voor om ondanks alle bezwaren en angsten in mijn hoofd, toch datgene te doen wat mijn hart mij ingeeft en waarvan ik al sinds mijn tiende jaar weet dat het gebeuren moet. Het moment is gekomen.

Dit is mijn verhaal.

1. Op reis

‘Wie een waarom heeft om voor te leven, kan bijna elk hoe verdragen.’
(Friedrich Nietzsche)

1990 – 1991

Mijn moeder is ziek, al mijn hele leven, ze wordt ook niet meer beter. Voor zover ik me kan herinneren begon het toen ik nog niet geboren was, mijn moeder heeft me dit verteld. Mijn moeder was ongeveer zeventien jaar toen ze het kreeg. Ze wist van niets, maar langzamerhand begon ze moe te worden. Ze werd onderzocht en heeft zich laten vertellen dat ze een leverziekte had. Ik denk dat ze geschrokken is, maar nu ik tien ben begint het te dagen dat ze toch erg dapper door is gegaan. Ze heeft me verteld dat haar ziekte lijkt op M.E. Omdat ik precies wil weten wat er met haar aan de hand is, heb ik deze ziekte opgezocht in een medisch woordenboek van mijn moeder. De naam van deze ziekte die lijkt op die van mijn moeder is Myalgische Encefalomyelitis, dan ben je dus erg moe. Ik heb deze naam uit mijn hoofd geleerd, zodat ik kan vertellen wat er aan de hand is als mensen hiernaar vragen. Vaak vragen mensen aan mij hoe het met mijn moeder is en wat ze nou eigenlijk voor ziekte heeft. De symptomen van haar ziekte, zoals ik ze vaak zie, zijn bijvoorbeeld moeheid en vaak of altijd spierpijn. Maar ze heeft ook haar goeie dagen, dan ga ik samen met haar winkelen of we gaan een dagje uit. En als ze zegt: ‘Ik voel het, ik word weer ziek’, dan kun je erop rekenen dat ze na een paar dagen weer ziek op bed ligt. Ik houd veel van haar, maar ja, ze kan natuurlijk niet alles doen wat een andere moeder kan doen. Maar ze wil het niet laten merken, ze probeert veel en dat respecteert ik heel erg aan haar.

Mijn moeder was al ziek voordat ze mijn vader leerde kennen, maar ze zijn toch getrouwd. Ze was jong toen ze ziek werd, later is ze wel weer opgeknapt, maar na de geboorte van mijn zusje heeft ze bloed van iemand anders gekregen en daar zat een virus in. In die tijd hadden ze nog niet de moderne apparaten die ze nu wel hebben, dus hebben de artsen niet gezien dat er een virus in dat bloed zat en ze is dus daarna niet meer opgeknapt en alleen nog maar zieker geworden. Ze is nu 34 en nog steeds ziek. Ze praat liever niet over dit soort dingen en ze wil ook laten merken dat ze het niet heeft (ze heeft het wel), dus dat is erg dapper van haar. Natuurlijk houd ik veel van haar en ze troost ons dus ook. Ze zegt ook: 'Als ik doodga (dat gaat ze niet) dan kom ik in de Hemel, maar dat kan nog zo lang duren. Ik kan ook wel van ouderdom doodgaan.' Dat troost me dan weer en we leven gelukkig weer verder. Oh, ik houd zoveel van mijn ouders, ik kan ze gewoon niet missen!

Soms gaat het wel een beetje beter met mijn moeder, dan is de ziekte rustig, zoals ze zelf zegt. Soms is ze ook heel erg ziek, dan ligt ze de hele dag op bed. Maar ze wordt ook wel eens opgenomen, zodat ze even kan bijkomen, of omdat ze behandeld moet worden. Nog niet zo lang geleden lag ze bijna twee weken op bed. Dan houden we allemaal veel rekening met haar en probeer ik zo veel mogelijk in huis te doen om haar het gevoel te geven dat alles gewoon doorloopt.

Mijn moeder houdt heel veel van autorijden en van dingen regelen. Ze wil graag zelfstandig zijn en niet afhankelijk zijn van andere mensen. Ook houdt ze van mooie dingen, zoals het strand en de natuur, maar ook van mooie kleding. Als we weggaan nemen we wel altijd de rolstoel mee, omdat ze erg moe wordt van lang lopen. Dat is vaak heel handig, want dan krijg je overal voorrang en mensen gaan voor je aan de kant. Maar vaak schaam ik mij er ook wel een beetje voor, want ze krijgt er ook veel aandacht door en daardoor wij dus ook en dat vind ik helemaal niet leuk.

Ik wil niet anders zijn dan andere mensen. Maar dat vertel ik haar maar niet, want ik wil niet dat ze een rotgevoel krijgt door wat

24. Therapie

November 2000

Het is maandag 27 november 2000. Ik laat mij vrijwillig opnemen in een herstellingsoord. Ik heb vannacht geen oog dichtgedaan. Duizenden gedachten spelen door mijn hoofd. Ik twijfel of ik de juiste beslissing heb genomen en ik heb geen idee wat mij te wachten staat. Ik laat los wat ik nu heb en ga het onbekende tegemoet. Heb ik dit wel echt nodig? Is dit wel de juiste weg? Maak ik het niet allemaal veel te erg? Moet ik wel gaan? Met trillende knieën sta ik op en neem de al ingepakte tassen mee naar buiten. Heleen brengt mij weg vandaag. Mijn moeder staat erop om ook mee te gaan en mij weg te brengen. Ik heb haar er liever niet bij, ze is nog op geen enkel belangrijk moment in mijn leven aanwezig, of positief aanwezig geweest. Iedere keer als zij ergens is waar de aandacht niet op haar ligt, zorgt ze ervoor dat die aandacht wel naar haar verschuift. Ik weet dat Heleen er voor mij zal zijn, dat zij mij ondersteunt in dit nieuwe proces. Mijn moeder voelt echter als een loodzwaar blok aan mijn been, ik kan er alleen op dit moment geen weerstand tegen bieden. Ik ben te moe, te gespannen en ik heb geen zin in gedoe en een eindeloze discussie met haar. Ergens begrijp ik ook wel dat ze mee wil. Ik kan mij wel voorstellen dat het wat met je doet als je dochter zich laat opnemen. Het gaat sowieso al niet goed met haar. Ik heb de laatste tijd steeds vaker het idee dat ze aan het dementeren is.

Heleen bestuurt de auto als we op weg gaan. Naar verwachting zal ik een maand of drie opgenomen worden. Mijn moeder zit voorin, achterin wordt ze misselijk en ze kan haar benen daar niet goed kwijt. Ze is niet in een goede bui. Ze is instabiel en ze raakt steeds

haar evenwicht kwijt. Ze praat met een dikke tong, alsof ze te veel gedronken heeft, maar ik ruik geen alcohol. Ze reageert ook anders dan wanneer ze zou hebben gedronken. Misschien is zij ook wel gewoon gespannen, raakt het aan haar eigen herinneringen aan herstellingsoorden en psychiatrie. Ik zit verwaasd achterin, ik had graag naast Heleen gezeten om haar nabijheid beter te voelen. Om te weten dat er iemand naast mij zit die van mij houdt. Zij is er wel voor mij geweest in de afgelopen jaren, die nu geleid hebben naar dit moment. Ik staar verloren uit het raam en kijk naar de bomen die voorbijrazen als we steeds dichterbij het moment van opname komen. Wanneer we het terrein op rijden valt mij het grijze troosteloze gebouw weer op. Het lijkt een gesloten en ingewikkeld geheel, verstopt in de bossen van Lunteren. En toch voelt dat ergens ook wel goed. Het moet ook niet opzichtig zijn, niet zichtbaar. Ik heb het nodig om onder te duiken in een eigen wereld, weg van de normale wereld, weg van mijn omgeving. Het gebouw past bij mijn stemming en ik kan het eigenlijk best omarmen. We stappen uit, mijn moeder wankelt. Heleen geeft haar een arm en ik pak mijn spullen.

Als we binnenkomen, worden we ontvangen door degene die mij wegwijst. Maar dan hoor ik dat mijn naam geroepen wordt vanuit de grote ontvangsthallen. Ik schrik en ik voel mijn hart bonzen en ik denk: kent iemand mij hier? Als ik opkijk naar wie mijn naam heeft geroepen, zie ik een man op mij aflopen die ik ken vanuit de kerk. Ook hij wordt opgenomen, op dezelfde dag als ik. Het kan toch niet waar zijn! Mijn moeder kent hem ook, maar uit haar reactie kan ik niet opmaken wat ze ervan vindt. Ik kijk verschrikt naar Heleen, ik zie wat ze denkt, hetzelfde als ik. Ze maakt zich zichtbaar zorgen over mijn wil om hier te blijven als deze man er ook is. Er is niets mis met deze man en ik ken hem niet goed, maar ik wil geen bekende mensen om mij heen. Het kan toch niet dat juist deze man opgenomen wordt op hetzelfde moment als ik. Ik overweeg mijn spullen te pakken en snel terug te rennen naar de auto. Ik weet niet of ik het trek om met een bekende in de buurt dit traject te doorlopen. Maar ik besluit toch dat ik mij eroverheen zet. Ik knoop een beleefd en oppervlakkig gesprekje met hem aan en zeg dat we elkaar dan vast nog wel zullen zien de komende tijd.

48. Narcisme

April 2015

Narcisme wordt meestal gezien als een zelfzuchtige attitude en gedrag, waarbij er weinig tot geen echte empathie voor anderen bestaat. Een kind loopt narcistische beschadiging op, wanneer niet tegemoet wordt gekomen aan zijn primaire emotionele behoeften. Een narcistische ouder heeft een enorme behoefte aan aandacht en verzorging, omdat deze zelf hetzelfde heeft doorgemaakt tijdens de vroege jeugd. Verwaarlozing, emotionele, fysieke of seksuele mishandeling maar ook een gebrek aan structuur of verstikking kunnen een kind enorm beschadigen.⁹

De gesprekken met mijn psychologe starten. Ik schaf een boek aan over narcisme en de gevolgen daarvan: *Waarom gaat het altijd over jou?* (2013) van Wendy Behary.¹⁰ We zullen de gesprekken verder aan de hand van dit boek vorm gaan geven. In het boek wordt een schemagerichte therapie beschreven, waardoor ik kan ontdekken wat de overeenkomstige schema's zijn tussen mij en mijn moeder. Dit betekent dat ik aan de hand van de schema's ga kijken naar hoe ik reageer op bepaalde situaties, bijvoorbeeld vanuit een aangeleerd gedrag uit het verleden. Door dit scherp te krijgen, kan ik gericht gaan werken aan enerzijds een stuk acceptatie en begrip. Anderzijds kan het mij ook helpen om mij beter te wapenen tegen mijn moeder.

Ik vind het prettig dat dit boek vanuit een respectvolle manier is geschreven. De meeste naslagwerken, boeken en artikelen die ik tot nu toe heb gelezen, vind ik erg wraaklustig en boos geschreven. Maar op die manier wil ik niet kijken. Diep vanbinnen koester ik

namelijk een innig medelijden voor mijn moeder. Ook zij komt ergens vandaan. Zij is naar mijn mening een vrouw die bovenal behoefte heeft aan veiligheid en geborgenheid, maar dit nergens echt vond. Dat dit heeft geleid tot een nare, narcistische persoonlijkheid die iedereen op haar weg verplettert door haar manipulerende, verwoestende, aandacht vragende en denigrerende gedrag, is meer dan triest. Ze heeft nergens verantwoordelijkheid voor genomen en dat neem ik haar echt wel kwalijk. Ik ben boos op haar en ik voel me door haar gekwetst. Ik heb haar dood gewenst. Ik wilde dat ze eindelijk eens echt doodging, zodat ik om haar kon rouwen. Zodat ze niet nog meer kapot kon maken. Misschien is het besef van wie ze is, of eigenlijk van wat ze is geworden, nog wel te vers om de diepgewortelde boosheid of misschien zelfs wel haat voor haar echt te voelen. Maar op dit moment overheerst het gevoel dat ik het vooral eindelijk begrijp. Dat geeft verwarring en tegelijkertijd ook een vreemd soort van compassie voor mijn moeder.

Ik herken mij in de schema's van het boek dat ik bestudeer. Vooral de schema's die gaan over verlating; instabiliteit, wantrouwen; misbruik, emotionele verwaarlozing, verstrengeling; onderontwikkeld zelf, emotionele geremdheid, bestraffende houding en bovenal het schema meedogenloze normen; over-kritisch zijn. Ik kan het wel plaatsen in de lijn van de gebeurtenissen van mijn jeugd en in hoe ik zelf ontwikkeld ben. Het roept ook vragen bij me op. Wil ik daarom alles wat ik doe zo goed en perfect mogelijk doen? Zoek ik daarom altijd weer naar die bevestiging? Mijn beide ouders waren niet in staat tegemoet te komen aan mijn emotionele behoeftes, dat maakte dat ik me altijd onbegrepen en eenzaam voelde. Als een weeskind, alleen op de wereld, zonder gezonde referentiekaders. Maar ik ervaar ook dat ik de beschrijvingen van deze schema's niet meer in extreme mate ervaar. Dat geeft mij vreemd genoeg dan wel weer enigszins moed om door te gaan.

Eerder voelde ik mij vooral in een rookgordijn zitten, waarbij ik me afvroeg of de talloze therapieën die ik had gevolgd überhaupt wel zin hadden gehad. Deze waren voor een belangrijk deel bedoeld om mijn door seksueel misbruik getekende jeugd te ver-