

DE OORLOG VAN MIJN MOEDER IN MIJ

Een zoektocht naar een liefdevol leven

De oorlog van mijn moeder in mij

Een zoektocht naar
een liefdevol leven

MARIANNE DES BOUVRIE

Uitgeverij Blooming

Voor Jesse

Copyright © 2019 Marianne des Bouvrie

Omslagontwerp Ron Ottens

Omslagfoto © Shutterstock

Foto auteur Nicole Veldhuis

Vormgeving binnenwerk Ron Ottens

E-book ePubStudio.nl

ISBN 978-90-8299-898-6

ISBN E-book 978-90-8299-897-9

NUR 320

Uit privacyoverwegingen zijn de namen Erik en Johanne in dit verhaal niet de echte namen van de personen om wie het gaat.

‘Kwetsbaarheid begint met moed.
Moed om er zelf te zijn en jezelf te laten zien.’
Brené Brown, De kracht van kwetsbaarheid

Een uiterst persoonlijk verhaal

Voorwoord van Margriet Wentink

Opgroeien bij een moeder die door een oorlog of kampervaringen is getraumatiseerd, betekent opgroeien in de schaduw van groot leed. Welke gevolgen dat heeft voor een kind, blijkt uit dit uiterst persoonlijke verhaal van Marianne. Het uitspreken en optekenen van dat verhaal is een moedige daad. Daarmee pakt zij de opgave op, waar ieder mens die behoort tot de zogenaamde tweede generatie oorlogsslachtoffers, vroeg of laat voor komt te staan: de opgave uit de schaduw van het leed van de vorige generatie te stappen en te onderzoeken wat het leven met een zwaar getraumatiseerde moeder voor jezelf heeft betekend. Hoe heeft het je gevormd? Welke krassen staan er in je ziel gegrift? Wie ben je als je uit de schaduw treedt en in het volle licht komt te staan?

Marianne beschrijft de soms moeizame, vaak leerzame en intense weg die ze ging om zichzelf te ontdekken en te ontwikkelen. Hoewel het een verslag is van haar persoonlijke zoektocht, zullen haar ervaringen voor veel lotgenoten herkenbaar zijn. Via de inkijk die Marianne de lezer geeft in haar persoonlijke leven, ontsluit zij tegelijkertijd een groter verhaal. Daarmee overstijgt deze geschiedenis haar persoonlijke leven en legt ze de ongemakkelijke waarheid bloot dat onverwerkt trauma van de ene generatie doorgegeven wordt aan de andere. Niet bewust en opzettelijk, maar via talrijke opvoedingsboodschappen, gewoontes en via de hechtingsrelaties tussen ouders en kinderen.

Dat mensen zoals Marianne hun verhalen vertellen en de

dynamiek tussen een getraumatiseerde moeder en haar dochter zo openhartig in de openbaarheid brengen is een geschenk aan de samenleving. Hoe meer we doordrongen zijn van de consequenties van ernstig trauma voor gezinnen, volgende generaties en de samenleving als geheel, hoe meer belangstelling er komt voor traumahulpverlening en preventie. Als we bedenken hoeveel mensen in onze samenleving door oorlogen zijn getraumatiseerd en hoeveel kinderen een getraumatiseerde ouder hebben, kunnen we niet anders dan erkennen dat het universele thema in het persoonlijke verhaal van Marianne grote maatschappelijke betekenis heeft.

In de vorm van deze persoonlijke vertelling komt een groot en abstract thema de huiskamer binnen.

Uiteindelijk is dit verhaal ook een teken van hoop, een hart onder de riem, voor ieder ander: het is mogelijk om uit de schaduw van getraumatiseerde ouders te stappen, in het licht te gaan staan en jezelf te ontdekken. Tijd, aandacht, toewijding, compassie voor jezelf en vastbeslotenheid maken het mogelijk. Marianne is een van de mensen die ons dat laat zien.

Margriet Wentink

*Eigenaar / Opleider Interakt – Centrum voor
Meergenerationele Psychotramatologie*

Proloog

Ik voel dat het tijd is om mijn verhaal te vertellen, mijn stem te laten horen. Lange tijd heb ik erover gedaan om deze eerste woorden aan het papier toe te vertrouwen. Lang omdat het niet alleen mijn verhaal is, maar ook het verhaal van mijn familie waaronder mijn twee broers. Ik realiseer me dat mijn verhaal mijn waarheid is. Het is mijn verhaal, maar tegelijkertijd ook het verhaal van een hele naoorlogse generatie.

Mijn opa is uiteindelijk degene geweest die me over de streep heeft getrokken om dit verhaal aan het papier toe te vertrouwen. Opa die vlak na de oorlog door de gruwelijkheden die hij moest ondergaan in het jappenkamp, is overleden en die ik nooit heb gekend. Het is een bijzonder verhaal, zo bijzonder dat ik het graag deel.

*

Mijn man Ron en ik waren op vakantie in het noorden van Portugal. We hadden onze intrek genomen in een huis waar ik me met name 's nachts niet helemaal veilig voelde. Ik lag weer eens wakker en ineens overviel me een triest gevoel. Uit het niets moest ik enorm huilen om het door de oorlog en het jappenkamp uit elkaar gerukte gezin van mijn moeder. Plotseling zag ik mijn opa verschijnen die een boodschap voor me had: 'Het wordt tijd om je verhaal te vertellen, Marianne! Jij hebt al die tijd ons trauma met je mee gedragen. Dit is voor jou niet goed geweest maar voor ons ook niet. Zo blijven wij – jij ook! – in negativiteit hangen. Als je je verhaal uitdraagt uit liefde voor jezelf, zul

je zien dat die liefde ook andere mensen gaat bereiken en zich steeds meer kan verspreiden. Hierdoor zal negativiteit plaats maken voor positiviteit.’

Ik wist niet wat ik zag en hoorde. Ik sliep niet en zag duidelijk mijn opa, die ik alleen van een foto ken, en dan ook nog met zo’n prachtige boodschap. Een boodschap die me enorm raakte. De dagen erna heb ik constant zijn aanwezigheid gevoeld. Toen de boodschap helemaal in mij verankerd was, voelde ik langzaam zijn energie weer verdwijnen. Het zaadje dat al een hele poos in mij aanwezig was, was klaar om gepland te worden.

*

Ik wil dit verhaal vertellen uit liefde. Uit liefde voor mijn familie die mij zoveel geleerd heeft. Uit liefde voor mezelf, maar vooral ook uit liefde voor alle mensen die worstelen met een trauma; een trauma al dan niet ontstaan door de familiegeschiedenis, die ervoor zorgt dat ze moeite hebben om zichzelf te accepteren en hun eigen veilige plek in deze wereld in te nemen. Ikzelf heb deze liefde het grootste deel van mijn leven niet kunnen voelen en ik heb gemerkt dat liefde voor mezelf essentieel is om mijn plek hier op aarde in te nemen. Dit geldt voor iedereen. Ik gun mezelf én alle anderen die vrijheid in zichzelf.

Dit is mijn persoonlijke verhaal over wat de oorlog in Nederlands-Indië met mijn moeder, en indirect met mij, heeft gedaan. Over de tragedie die zij in het jappenkamp moest meemaken. Hoe ze uit haar jeugd weggerukt werd. Misbruikt werd. Over schaamte. Zo erg zelfs dat ze er niet of nauwelijks over wilde praten.

Als klein meisje voelde ik de zware last van dit familieverhaal al. Ik droeg het ook met mij mee, ook al wist ik dat niet. Door mijn moeder werd ik onbewust elke dag weer met haar verleden geconfronteerd. Ze kon mij geen liefde en warmte geven en ik snapte nooit waarom. Ik had onverklaarbare angsten en andere lichamelijke klachten. Ik bleek het tragische kampverhaal van mijn moeder met me mee te dragen. Het zat in elke cel van mijn lichaam. Maar het was nooit mijn verhaal.

*

Het was een enorm ingrijpend proces om uit de gevangenis van de oorlog van mijn moeder en familieleden te stappen. De deur naar mijn eigen vrijheid stond begin 2017 op een kier. Ik moest moed verzamelen om over de drempel te stappen. Maar ik wist dat als ik die moed zou tonen, ik de deur naar een volwaardig leven helemaal kon openen. Dat betekende niet dat ik alles hoefde te vergeten. Ik kon dan het verhaal bij de vorige generatie laten, waar het hoort. Het vroeg om een andere programmering van mijzelf. Van wat ik had meegekregen.

In dit boek beschrijf ik mijn levensverhaal aan de hand van gebeurtenissen en herinneringen die voor mij belangrijk zijn geweest; die bepalend zijn geweest voor de keuzes die ik maakte, of juist niet maakte; bepalend voor hoe ik de dingen heb beleefd en gevoeld. Dit doe ik niet in chronologische volgorde. Dat komt omdat het verhaal, mijn verhaal, zich aan mij openbaarde tijdens het schrijven zelf. Zo kan het zijn dat ik spring van een ingrijpend ongeval in 2014, naar december 1957, het jaar waarin ik werd ge-

boren. Het geeft weer hoe ik als kind, maar ook op latere leeftijd, ben gevormd door de geschiedenis van mijn familie. En hoe ik uiteindelijk, na een lange en moeilijke zoektocht, mezelf heb teruggevonden. Of beter gezegd, mezelf eindelijk een kans heb gegeven 'mij' te zijn. Ik hoop dat mijn verhaal anderen helpt of inspireert om een liefdevol leven na te streven.

1.

Morgen ben ik jarig en papa heeft beloofd om dan het heerlijke schaafsijs te maken. Minuscule stukjes ijs, overgoten met siroop in een groot glas en dan opzuigen door een rietje. Die met de groene siroop, die vind ik het lekkerst. Hm, een traktatie waar ik nu al naar kan verlangen. Ja, morgen mijn verjaardag!

*

Over anderhalve week vier ik mijn zestigste verjaardag. Een half jaar geleden voelde zestig jaar oud worden als aan de laatste fase van mijn leven beginnen. Ik had er niet echt zin in. Ik keek terug naar wat ik tot nu toe allemaal bereikt had in mijn leven en vond dat ik hierin ernstig tekort was geschoten. Wat had ik nou helemaal met mijn leven gedaan. Ik kon alleen maar voelen hoe beperkt mijn leven tot nu was geweest.

Maar dat was een half jaar geleden. Nu ik werkelijk vlak voor mijn zestigste verjaardag ben, voel ik ineens dat mijn leven pas begint. Tot dit moment ben ik alleen bezig geweest om uit een diepe, donkere put te klauteren en nu kijk ik over de rand en zie ik leven. Het enige wat ik te doen heb, is mijn benen over de rand gooien zodat ik kan gaan staan om de wereld, mijn wereld te gaan verkennen. Hier heb ik echt mijn benen voor nodig en juist die benen hebben de laatste jaren behoorlijk wat aandacht gevraagd. De afgelopen drie jaar heb ik zo goed als stil moeten zitten

want ik kon met name mijn rechterbeen niet gebruiken. En toch... juist deze periode heeft ervoor gezorgd dat ik nu over de rand van die diepe, donkere put kan kijken.

*

Het begon allemaal wat in eerste instantie een klein ongelukje leek. Maar dat al snel een enorme ingrijpende periode in mijn leven bleek in te luiden.

Drie jaar geleden liet ik de hond van een vriendin uit. Ik ben gek op honden maar had besloten na het overlijden van onze hond Gijs voorlopig zelf geen hond meer te nemen. Mijn leenhond en ik waren bijna aan het eind van onze wandeling. Ik voelde instinctief dat ik 'mijn' hond beter aan de lijn kon doen want in de verte zag ik een jonge vrouw staan met een fiets tussen haar benen en een grote, witte, aangeliende hond. Ze was aan het bellen en had niet echt oog voor haar omgeving.

Toen ik langs de jonge vrouw liep, zag de witte hond zijn kans schoon om uit te vallen. Het meisje werd met fiets en al over straat gesleurd en ik werd door de bange hond van mijn vriendin meegesleurd. Ik maakte daardoor een verkeerde sprong, kwam ongelukkig op mijn voet terecht en schreeuwde het uit van de pijn. Ik had zoveel pijn, ik wilde alleen nog maar weg daar, naar huis. Maar dat was nog niet zo eenvoudig. Ik kon mijn voet niet meer bewegen en er zeker niet meer op staan. En ik zat met een doods-bange hond die nergens heen kon.

Uiteindelijk heeft mijn buurvrouw de hond van mijn vriendin naar huis gebracht en is ze met me naar de arts-enpost gereden. Uit de foto's die van mijn voet werden gemaakt, bleek dat ik niks gebroken had. Gelukkig, dacht ik nog, ter-

wijl we naar huis reden.

De eerste tijd na de ongelukkige valpartij deed ik het rustig aan. Na een week of drie kon ik nog steeds niet lopen. Mijn voet was erg dik en dit werd ook niet minder. Uiteindelijk kwam ik bij de orthopeed terecht en na een MRI-scan bleek dat ik botoedeem had in mijn middenvoet. Mijn voet werd zes weken in onbelast gips gezet. Vol goede moed begon ik aan wat later bleek een eerste periode van volledig stilzitten en me laten verzorgen. Ik, die altijd in de weer was en het liefst voor anderen zorgde...

Nadat het gips eraf was en ik wekenlang fysiotherapie volgde, bleef lopen toch pijnlijk. Tijdens een kijkoperatie bleek er schade aan het kraakbeen, zat er littekenweefsel in de weg en werd er een los stukje bot uit gehaald. Zodra het kon ging ik daarna vol goede moed aan het werk om weer mobiel te worden. Ik trainde twee keer per week bij de fysio en deed keurig mijn oefeningen thuis. Alleen hadden al mijn inspanningen niet het gewenste resultaat. Na bijna een jaar aangemodderd te hebben, kon ik tijdens mijn vakantie nog steeds nauwelijks lopen. Ik had continue de steun van een ander nodig. Ondertussen ging mijn voet steeds meer pijn doen. 'Welke pijn wil er door mijn voet toch gezien worden?' vroeg ik me een keer radeloos af.

Na mijn vakantie ging ik terug naar de orthopeed. Wederom werd door middel van een foto en een MRI-scan gekeken naar mijn enkel en voet. Nu bleek dat er door het trauma enorm veel slijtage in mijn voet was ontstaan. De enige mogelijkheid om zonder pijn te kunnen lopen, was een operatie waarbij een deel van mijn middenvoet vastgezet zou worden. Ik zou lange tijd volledig stil komen te zitten en de revalidatie zou ruim een jaar in beslag nemen.

Pfff... van deze mededeling moest ik wel even bijkomen. Toch wist ik vrijwel direct dat ook dit weer niet voor niets was. De beslissing was snel genomen. Ik wilde weer goed kunnen lopen tenslotte. Bovendien voelde ik aan dat een pas op de plaats – bijna letterlijk – goed voor me zou zijn; ik was er op dat moment aan toe om aan de slag te gaan met mijn innerlijke wereld, zonder afleiding van de buitenwereld. Gedwongen rust zou me daarbij helpen. De operatie werd gepland.

*

Je zult je misschien afvragen waarom ik zo uitgebreid inga op de gevolgen van die ongelukkige valpartij. Het is een heel belangrijke fase in mijn leven geweest waarin ik niet meer kon vluchten in de waan van de dag. Ik werd als het ware gedwongen om naar binnen te keren en mijn jeugdtrauma volledig aan te kijken. Ik moest stilzitten en kreeg zo de tijd en de ruimte om mijn pijn, die diep weggestopt zat, te voelen. Pijn die al op zeer jonge leeftijd was ontstaan omdat ik door mijn moeder niet werd gezien of gehoord. Ik kan het nu ik ouder ben begrijpen, maar als heel klein kind weet je niet wat er aan de hand is. Je voelt je afgewezen en je begrijpt niet waarom. Voor mij was de tijd aangebroken om dat kleine meisje in haar hele hoedanigheid te zien.