

Een tweede reis naar binnen

Een reis door herinneringen aan Satanisch Ritueel Misbruik



Cyntha Koëter

Voorwoord

Dit boek is geschreven in twee weken tijd. Twee weken van afzondering en doorwerken van alles wat mij de afgelopen drie jaar is overkomen. In drie jaar tijd is mijn hele leven ondersteboven gehaald, is mijn hele perceptie op mijn jeugd onderuit gehaald en kwamen de meest gruwelijke herinneringen boven.

Zijn dit echte herinneringen of slechts fantasieën? Deze vraag heeft mij lang bezig gehouden. Ik bleef de fysieke kenmerken ontkennen, was iedere keer opnieuw verbaasd als er bij een herinnering ook fysieke pijnen ontstonden. Toch viel er in de loop van de tijd zoveel op zijn plaats, dat zelfs de grootste criticus, ikzelf, de waarheid niet meer kon ontkennen.

De pijnen, de angsten, mijn geprogrammeerde gedrag, het terugvallen in kindstukken, de dromen en natuurlijk de herinneringen zelf. Alles leidde naar het verhaal dat je op het punt staat te lezen.

Ik heb het beschreven, zoals ik het ervaren heb. Jij als lezer bent vrij je eigen conclusies te trekken en er labels op te plakken, mocht je dat willen.

Dit is mijn reis. Mijn reis naar heling. Een zware reis, niet alleen voor mij, maar ook voor de mensen in mijn directe omgeving. Niemand wist waar we aan begonnen toen de eerste trauma's naar boven kwamen. Ook al betreft het mijn verleden en mijn trauma's, ze zijn mede-gedragen door degenen die mij lief hebben. Tijdens deze reis ben ik dagelijks gesteund, gekoesterd en gedragen door mijn geweldige kinderen en Janet, mijn zielspartner. Samen met traumatherapeut Martin de Witte ben ik dit helings avontuur aangegaan, waarvan de inhoud ook voor hem nieuw was. Ondertussen is hij uitgegroeid tot een ervaringsdeskundige op dit gebied en is hij een toevluchtsoord voor andere slachtoffers van Satanisch Ritueel Misbruik.

Mijn vorige boek 'Een Reis naar binnen, Zoektocht in het Katharenland, de Algarve en mezelf' is nog steeds verkrijgbaar bij Boekscout, via deze link: <https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=7235&language=nl>

Cyntha Koëter,
December 2022

1.

Mijn eerste nacht alleen en mijn moeder heeft het toegegeven! Het is allemaal écht gebeurd.

Ze vertelde me niet waarom ze het heeft toegestaan. Waarom ze mee deed. Ze legde niets uit. Gaf alleen maar toe.

Ze ligt op haar knieën en geeft zich over aan mijn genade. Maar ik geef geen genade. Mijn woeste triomf over haar erkenning gaat over in furie, razernij, haat.

“Hij heeft een zachte dood gehad, maar jou wens ik een lijdensweg toe!”

“Nu is het erkend, het is echt gebeurd! Ik ben niet gek!”

Meteen ga ik naar de politie om aangifte te doen, maar de dienstdoende agent zegt dat hier specialisten voor nodig zijn en die zijn er nu niet.

‘Goed, ik kan wachten’, denk ik bij mezelf, ‘ik moet nu toch eerst naar mijn diploma-uitreiking, want ik ben geslaagd. En eigenlijk is het helemaal niet handig om aangifte te doen, want dan weet de politie waar ik ben.’

Ik word wakker en weet zeker dat dit het moment is om mijn verhaal in al zijn gruwelijkheid naar buiten te brengen.

2.

Ik heb mezelf twee weken teruggetrokken in een huisje in de bergen. Totaal afgelegen en stil. Twee weken om de resterende trauma's op te ruimen. Twee weken om bij te komen van een chronische oververmoeidheid. Maar het universum besluit kennelijk dat het toch iets anders gaat lopen dan ik dacht. Ik ga alles opnieuw beleven door het op te schrijven. Dit is mijn ware verhaal, mijn tweede reis naar binnen...

Het is 2019. Ik ben nu een jaar weg bij mijn partner, waarmee ik 23 jaar van mijn leven samen ben geweest. Alles gedaan wat een 'normaal' stel hoort te doen: huis kopen, trouwen, kinderen. En toch klopte er steeds iets niet. Ik heb dat voortdurend bij mezelf gezocht en dat uiteindelijk uitgewerkt in mijn boek 'Een reis naar binnen'. Ik liet mijn partner en mijn jeugd buiten schot. 'Alles is immers een reflexie van mezelf', en zo ging ik weer met mezelf aan de slag, geen flauw idee hebbend van wat er werkelijk in mijn onderbewuste op de loer lag.

Vorig jaar kwam Janet in mijn leven. Ze stormde letterlijk naar binnen om drie dagen later met mij, de kinderen en huisdieren weer te vertrekken.

'Ze kwam, zag en overwon', dat zijn woorden die hier totaal op zijn plaats zijn.

"Je moet hier weg, Cynthia, dit huwelijk maakt je kapot! Al die hoofdpijnen, dat is niet normaal!"

"Maar wat moet ik dan? Waar kan ik heen?", zeg ik wanhopig.

Ik weet dat ze gelijk heeft. Ik heb me al maanden geleden voorgenomen nog maximaal vijf jaar bij hem te blijven voor de kinderen, maar deze relatie is totaal op. Er is geen liefde meer, slechts tolerantie en een voortdurende stress.

Janet kwam als een ridder op het witte paard, in dit geval een luidruchtige, levenslustige furie met haar witte hond, om me eens goed een spiegel voor te houden en me mee te nemen.

"We gaan gewoon en we zien wel hoe het uitpakt. We blijven in ieder geval samen."

En daar heeft ze zich aan gehouden. We zijn een jaar verder en ondertussen staat haar sta-caravan naast die van mij, op een kleine camping in het oosten van het land. Een waar paradijsje met een heerlijke tuin, rust en stilte, vlakbij het bos.

'Was het maar hierbij gebleven,' verzucht ik weleens, 'dan had ik heerlijk in onwetendheid verder geleefd.' Maar dat was onmogelijk, want ik had mezelf meegenomen, met alle (onbewuste) problemen van dien.

Janet merkt regelmatig dat er iets aan mij niet klopt. Soms wordt het haar letterlijk teveel en vlucht ze weg, maar ze blijft voelen en wroeten.

"Is er nooit iets vreemds gebeurd in je jeugd?", vraagt ze me meer dan eens. "Het klopt niet dat je geen jeugd herinneringen hebt. Meestal is dat een teken dat je iets hebt weggestopt."

Standaard is mijn antwoord: "Ik heb geen idee. Mijn jeugd was niet leuk of gezellig, maar gelukkig heb ik geen misbruik of zo meegemaakt. Zo erg was het allemaal niet."

Op een dag, in de zomer van 2019, komt er spontaan een beeld bij me op. Ik ben in Zoetermeer, in het huis waarin ik ben opgegroeid. Ik sta op zolder in de grote open ruimte met alle tekeningen aan het schuine dak vastgeprikt. Dan zie ik het, daar in de hoek. Een opgedekte matras op de grond. En ineens weet ik het weer: dat matras lag daar altijd. Een andere matras, voor gasten, ligt achter het gordijn. Wat vreemd. Wat doet dat matras daar? Verder ben ik compleet blanco.

"Ik herinner me dat er altijd een matras op de grond op zolder lag. Dat is best vreemd," zeg ik wat onzeker. "Misschien is er iets met mijn zus gebeurd. Mijn vader en zus hadden altijd veel ruzie..."
Er valt een lange stilte. "Zou er dan toch iets met mij gebeurd kunnen zijn, wat ik verdrongen heb?"

"Dat zou me niets verbazen," zegt Janet en ze slaat een arm om me heen.

3.

In de weken die volgen druppelen langzaam steeds meer herinneringen mijn bewustzijn binnen. Het voelt als een ingeving, vervolgens zie ik een beeld, alsof ik me een droom herinner. Er zijn nog niet veel gevoelens. Er is vooral twijfel. Heel veel twijfel.

'Verzin ik dit niet gewoon? Hoe weet ik nu of dit echt gebeurd is?'
Ik wil er niet aan en ik durf het niet toe te laten. Ik blijf proberen het af te doen als fantasieën, maar hoe hard ik dat ook probeer, ik raak steeds meer met mezelf in de knoop.

Ik zie mezelf als een heel jong meisje van 6 jaar oud. Ik sta op zolder, tegenover mijn vader. Ik zeg "Nee papa, dat wil ik niet" en ik begin te huilen. Mijn vader is boos en hij loopt weg.

"Ik weet al wat er gebeurd is! Mijn vader heeft ooit iets geprobeerd met me te doen, maar ik ben tegen hem opgestaan en heb duidelijk 'nee' gezegd. Toen is hij afgedropen," zeg ik op een dag heel nadrukkelijk.

"Zie, daar is het trauma, maar er is gelukkig niets ergs gebeurd..."
Maar ik kan de scherpe, brandende vaginale en anale pijnen, die steeds opnieuw opkomen, niet verklaren. Ook niet de angsten die steeds heftiger door me heen razen of het feit dat ik steeds vaker huilend wakker word. Ik slaap nauwelijks meer en leg steeds meer beslag op Janet voor steun. Er komen meer herinneringen.

Ik ben op de school van mijn vader. Mijn vader is directeur van de LOM-school in Zoetermeer en heeft daar een eigen werkkamer en spreekkamer. Er zit een man op de

bank in de bruin beklede kamer. Mijn vader praat met hem en ik sta te wachten. Ik voel een vreselijke angst door mijn buik razen. Ik sta als verstijfd toe te kijken. Dan ineens gaat mijn vader naar de kamer ernaast. De man wil dat ik bij hem op schoot kom zitten. Ik kan me niet bewegen. Mijn hart gaat als een idioot tekeer in mijn borst. De man wordt boos en ik word nog banger. Ik ben verstijfd en kan geen woord uitbrengen.

De man staat op, grijpt me bij mijn arm en trekt me naar de bank. Hij gaat zitten en trekt me aan mijn haren, totdat ik voor de bank op mijn knieën zit. Ik ben totaal geblokkeerd. Er gebeurt niets in mij. Ik merk alleen dat hij mij bij mijn haren blijft vasthouden en mijn hoofd hard op en neer beweegt.

‘Papa!!! Help me!!’, schreeuw ik in stilte. Er komt geen geluid naar buiten, want er zit iets in mijn mond. Ik kan alleen een zwaar gekreun uitbrengen. Papa komt niet.

Als het over is, sta ik in de hoek van de kamer. Papa praat weer met de man. Het duurt een eeuwigheid en alles in mij is verstijfd en doet zeer. ‘Ik wil weg!’, schreeuwt mijn gevoel met alles wat het heeft, maar ik doe niets.

Met deze gevoelens kan ik niet meer omgaan. Janet ook niet. We raken allebei wanhopig en op een dag roept ze uit: “Ik ben geen therapeut! Ik kan je niet begeleiden, hoe graag ik dat ook zou willen. Ik ken een goede traumatherapeut. Ga daar alsjeblieft heen, anders ga ik weg. Dit gaat helemaal fout...”

Trillend van angst maak ik een afspraak. Totaal overspannen rijd ik naar de therapeut toe. Daar aangekomen moet ik natuurlijk eerst mijn verhaal vertellen...

“Ik ben net een jaar vrij uit een relatie van 23 jaar.” Meteen vraagt Martin hoe die relatie was en hoe het nu onderling gaat. Hij fronst bij voorbeelden die ik geef en raadt me aan een bepaald boek te lezen.

“Jouw ex is een passief agressieve narcist!”, zegt hij hard. Daar schrik ik van.

“Ik heb het juist allemaal bij mezelf gezocht, wat er fout ging tussen ons. Ik zag hem als een spiegel, zodat ik kon groeien.”

“Ja, dat is allemaal leuk en aardig”, zegt Martin, “maar deze man vertoont standaard narcistisch gedrag. En narcisten laten hun partner nu eenmaal geloven dat alles aan hen ligt. Een narcist maakt het de partner onmogelijk om uit de relatie te stappen. Het is een wonder dat het jou uiteindelijk gelukt is. Daar mag je Janet heel erg dankbaar voor zijn.”

Oef, dat is een lekker begin. Meteen twijfel ik weer aan de rest van mijn verhaal en hikkend ga ik verder.

“Nu ik een jaar bij hem weg ben, beginnen er langzaam herinneringen op te komen uit mijn jeugd. Mijn lichaam doet zeer, dan komen er gevoelens boven, vooral angst en verdriet, daarna komt de herinnering pas. En ik weet niet eens zeker of het wel echt gebeurd is.”

“Als jij duidelijke gevoelens en beelden hebt, dan kunnen we daarmee werken. We gaan er gewoon vanuit dat het echt gebeurd is en als je na de sessie de gevoelens niet meer op kunt roepen, dan heb je dat stuk verwerkt. Je lichaam geeft precies aan wat je nodig hebt, vertrouw daar maar op.”

Martin werkt met EFT (Emotional Freedom Techniques), een traumaverwerkings methode die werkt met het gesproken woord in combinatie met kloppen op bepaalde acupunctuurplekken op het lichaam. Hij belooft snelle en blijvende resultaten bij negatieve emoties en nare gevoelens (zoals stress), veroorzaakt door nare gebeurtenissen uit het verleden.

Maar ik ken de 'nare gebeurtenissen uit mijn verleden' niet. Ik heb zelfs geen idee wat me allemaal overkomt. Ik heb het gevoel weer in de volgende wervelstorm terecht te zijn komen. En wat doe ik dan? Zoals altijd zet ik me schrap en laat ik het maar gewoon over me heen komen. Ik kijk later wel wat er precies gebeurd is.

4.

Daar zit ik weer, in de kleine werkruimte van Martin, met een glas water naast me. Martin heeft mijn verhaal opgeschreven en schuift vervolgens zijn stoel tot vlak naast me. Hij pakt mijn rechterhand en legt uit hoe hij daarop gaat kloppen. Tijdens het kloppen zal hij zinnen zeggen, die ik moet herhalen. Die zinnen haalt hij voornamelijk uit mijn verhaal en helpen om de bijbehorende emoties op te roepen en het onderbewuste te herprogrammeren.

"Waar gaan we mee beginnen?", vraagt Martin.

Mijn verhaal is warrig. Ik haal herinneringen aan, met daar doorheen gevoelens die een gevolg zijn van de herinnering. Daardoor is het voor Martin ook moeilijk om te weten waar we aan moeten gaan werken.

"Ik kan me herinneren dat ik me erg heb verzet bij mijn vader, met als gevolg dat het niet vaak is voorgekomen, maar wel dat ik volledig buiten het gezin werd geplaatst. Ik hoorde er niet meer bij. Kreeg de basisverzorging en verder niets. Ik ben emotioneel totaal aan mijn lot overgelaten, nooit geknuffeld of getroost. Mijn moeder moet overal van geweten hebben en haar keuze om mijn vader te steunen, heeft me veel problemen opgeleverd. Ik merk dat ik daar een grote verlatingsangst aan heb over gehouden en ook de angst er niet bij te horen. Ik voel me over het algemeen niet veilig bij mensen," rolt er als een soort waterval bij mij naar buiten.

"Laten we beginnen bij datgene waar je nu emoties bij voelt", oppert Martin.

"Ik voel onmacht, vreselijke onmacht. Over eigenlijk mijn hele leven. Machteloosheid, moedeloosheid...", klinkt het vreselijk dramatisch uit mijn mond. Ik ben er zelf verbaasd over. Waar komt dit ineens vandaan?

"Kun je teruggaan naar de eerste keer dat je deze onmacht ervoer in je leven?", vraagt Martin.

We gaan werken aan de herinnering dat mijn vader mij meenam naar zijn school en mij achterliet bij die man. Tijdens de behandeling breidt de herinnering zich uit.

"Ik herinner me dat ik vroeger met mijn vader mee mocht om de auto te tanken. Dat was altijd op een zondag ochtend. Als ik geluk had, kreeg ik dan

een rol smarties van hem. Ik weet niet wat er daarna gebeurde. Ik kan me herinneren dat we soms naar huis reden, maar soms ook niet. Het zou kunnen dat we dan zijn doorgereden naar zijn school. Dat kan ik me niet actief herinneren, ik heb alleen beelden dat ik van de smarties zat te eten. Het tankstation was vlakbij huis, dus normaal gesproken zou ik daar niet veel tijd voor hebben gehad. Ik denk dus dat we inderdaad regelmatig verder zijn gereden.”

“Was je vader vaak vriendelijk naar je, zoals op deze zondagochtenden?”, vraagt Martin.

“Nee! Normaal zag mijn vader mij totaal niet staan. Ik kreeg helemaal vlinders in mijn buik als hij plotseling zo aardig tegen me deed. Ik ging dus ook heel graag en blij met hem mee...”

“Ik weet nu ook dat ik bijna elke zondagmiddag met knallende buikpijn op de bank lag. Ik lag dan letterlijk te kronkelen van de pijn. Mijn moeder zei steevast dat het spanning was voor het naar school gaan de volgende dag.” Martin kijkt me ongelovig aan.

“En was je zo gespannen voor school? Hoe ging je elke maandagochtend naar school?”

Zijn vragen brengen me van mijn stuk. Ik denk na.

“Ik ging eigenlijk altijd blij naar school. Ik maakte me daar niet zo druk om. Het was niet leuk op school, maar ik had nooit problemen om te gaan.”

“Wanneer stopte je buikpijn dan?”, blijft Martin aandringen.

“Die was alleen op zondagmiddag. Ik herinner me niet dat ik er ‘s avonds nog mee op de bank lag...”

Dit zet me wel weer flink aan het nadenken. Het is niet moeilijk de gaten in het verhaal in te vullen, maar het moet wel kloppen met mijn gevoel. Vooralsnog werken we aan mijn gevoelens van onmacht. Martin weet het fraai uit te leggen:

“Je was gewend dat je vader afstandelijk was, of eigenlijk totaal niet in je geïnteresseerd. Als kind verlang je natuurlijk naar de aandacht en liefde van je ouders. En als je vader dan ineens aardig tegen je gaat doen en vraagt of je meegaat en daar bovenop ook nog eens wat lekkers voor je koopt, dan voel jij je natuurlijk heel blij. Dan voel je je zo goed dat je even niet meer op je hoede bent. Als er dan ineens iets helemaal verkeerd gaat of er iets heel slechts gebeurt, dan is het logisch dat je heel heftig in gevoelens van machteloosheid terecht kunt komen.”

Mijn hele lichaam reageert op dit verhaal. Ik word misselijk en heel erg verdrietig. De gedachte dat mijn vader bewust mijn weerstand heeft gebroken door op die ochtenden lief tegen mij te zijn, breekt me nu ook. Ik kan het niet geloven en mijn hele systeem slaat op tilt. Ik weet dat Martin gelijk heeft. Mijn vader deed nooit lief tegen mij. En juist op die zondagochtenden ging ik blij met hem mee in de hoop op een vriendelijk woord en wat lekkers...

Verdriet, ongeloof, machteloosheid. Ze wisselen elkaar af. Maar uiteindelijk kom ik door al het kloppen tot rust en keer ik uitgeput huiswaarts.

Zomer 2006. We zijn onze keuken aan het uitbouwen en de komende twee weken zullen nodig zijn om het dak erop te zetten.

“Ga alsjeblieft met Mira naar je ouders toe, al is het maar voor een week,” zegt Johan, mijn man. “Het wordt rommelig, stoffig met veel lawaai. Dat is niet fijn voor Mira.”

Mira is onze dochter van 3 jaar oud. Johan heeft natuurlijk gelijk. Ik moet Mira beschermen tegen de overlast van de verbouwing. Het komt totaal niet in me op om ergens anders heen te gaan. Naar een vakantiehuisje of naar vrienden. Johan stelt iets voor en ik doe wat hij zegt.

Met lood in mijn schoenen pak ik onze spullen in. De relatie met mijn ouders is niet warm. Hoe hard ik ook mijn best heb gedaan om toenadering met mijn ouders te vinden, het is nooit gelukt.

Ik denk terug aan mijn laatste vreselijk mislukte poging tot toenadering. Mijn moeder was jarig en gaf een feestje. Omdat ik zo graag een leuk contact met haar wilde, had ik een hele quiz gemaakt. Elke keer zou ze dan een hint krijgen om uiteindelijk bij het kado te komen: een etentje met zijn vieren in Gent. Leek me hartstikke leuk. Maar daar dacht mijn moeder anders over.

“Kom je aandacht tekort of zo? Je komt steeds met die irritante briefjes... Wil je nu een kado geven of niet?”

“Nou, ik zou het heel leuk vinden als mijn dochter dit voor mij doet”, probeert een tante nog. Maar mijn moeder is ‘not amused’. Ik geef dus maar meteen het kado.

“Helemaal naar Gent? Om uit eten te gaan? Kan dat niet gewoon hier in de buurt?”

Ik voel mijn hart in mijn benen zakken. Ik laat het los en kom de avond wat stilletjes door. Later gaan we wel naar Gent voor dat etentje, maar echt gezellig is het niet.

Waarom blijf ik toch altijd die hoop houden op een fijn contact met hen? Mijn ouders zijn altijd heel duidelijk geweest. Toen ik op mijn 18e aangaf nog niet klaar te zijn om het huis uit te gaan, liet mijn vader heel duidelijk zijn afkeuring merken. En toen ik eenmaal het huis verliet, moest ik direct mijn sleutel inleveren.

“Ik wil niet dat je zomaar ineens binnen staat. Je belt maar gewoon aan, net zoals iedereen”, waren de kille woorden van mijn moeder.

Ook kreeg ik als afscheidskado een wasmachine.

“Ik moet er niet aan denken dat je elke week op de stoep staat met je vuile was.”

Ik liet het allemaal over me heen komen. Ik was totaal gewend aan het machteloze gevoel wat erbij hoort. Aan het gevoel dat ik een vervelend kind was, dat altijd in de weg stond en altijd het verkeerde deed...

Nu zie ik dat ik eigenlijk bang was. Bang om hen kwijt te raken, bang om hun goedkeuring niet te krijgen. Bang om er alleen voor te staan. En door die angst klamp ik me vast. Houd ik vast aan hoop, aan hoop die er niet is.

En zo kom ik met Mira voor een week bij mijn ouders aan. Om letterlijk de hel uit mijn verleden opnieuw te ervaren.

“Je bent net op tijd,” zegt mijn vader bij aankomst. “De winkels zijn nog even open. Jullie eten alles anders en ik had geen zin om dat allemaal te kopen.”

Wat een warm welkom... Mira reageert heel heftig op suiker en koemelk, dus we hebben inderdaad een aangepast dieet. Ook eten we vegetarisch.

“En als je dan toch zelf kookt, kun je net zo goed ook voor ons koken, anders staan we elkaar maar in de weg in de keuken.”

Goh, wat was ik vergeten hoe het vroeger was...

De stemming voor de rest van de week is gezet. Als toefje op de taart, komt ook mijn zus nog ‘gezellig’ een paar dagen logeren met haar zoontje van 2 jaar. Samenzweerderig komt ze tegen me aan staan en laat een foto zien. Het is een echografie van de baby in haar buik.

“Kijk!”, zegt ze triomfantelijk, “Ik wel!”

Ik had zojuist verteld dat ik een paar maanden eerder een miskraam had gehad. Ik pers er nog net een ‘gefeliciteerd’ uit en ga dan snel met Mira boven ‘iets doen’.

Die nacht, terwijl Mira en ik lekker tegen elkaar aan liggen te slapen, begint het zoontje van mijn zus te huilen. Ik hoor mijn zus opstaan en naar zijn kamertje lopen.

“Houd je kop! Ga slapen!”, schreeuwt ze tegen hem. Als hij niet stopt, krijgt hij een ferme tik. Het wordt stil. Mijn zus gaat terug naar haar kamer en Mira en ik liggen te trillen in bed.

Als Mira aan oma vraagt haar favoriete boekje voor te lezen, wijst mijn moeder dat resoluut af.

“Dit soort boekjes lees ik niet voor! Kom maar terug als je iets normaal hebt!”

Mira snapt er niets van en ik nestel me met haar tegen me aan op de bank om het voor te lezen.

Dieptepunt van ons verblijf is de dag dat we met z’n allen een uitje gaan doen. Omdat het iedere dag in de middag plenst van de regen, stel ik voor om in de ochtend te gaan.

“Nee,” zegt mijn moeder resoluut. “Ik moet eerst mijn ochtendpoep nog doen en die komt nooit voor 11 uur.”

Geïrriteerd loop ik door het huis te ijsberen. Waar is Mira eigenlijk? Ik vind haar op mijn slaapkamer bij opa op schoot. Hij lijkt haar een boekje voor te lezen.

“Zullen we nu gaan? Het gaat zo weer regenen!”

“Ik ben bezig met mijn kleindochter. Dat zie je toch! We gaan als we gaan en niet eerder!”

Weer die onmacht en dat wachten.

Uiteindelijk gaan we en komen uiteraard in de plenzende regen aan. We gaan eerst maar even wat drinken onder een grote parasol. Mijn vader komt terug met een dienblad.

"Ik heb voor jullie niets meegenomen. Ik had geen zin om te zoeken naar iets dat suikervrij is."

"Kom maar, Mira", zeg ik zachtjes en samen gaan we het restaurant binnen. We vinden een flesje suikervrije appelsap en die drinken we stilletjes in een hoekje leeg.

Het parkje is door de regen niet echt aantrekkelijk meer en dus laten we de kinderen in het overdekte speeltuintje spelen. De klimrekken en glijbanen zijn voor de hooggevoelige Mira nog heel spannend. Haar jongere neefje vindt niets eng en klautert er op los. Dat vindt mijn vader erg leuk en in zijn haast om zijn kleinzoon bij te houden, loopt hij Mira twee keer letterlijk omver.

Ik til haar op uit het zand, klop haar handjes en knietjes schoon en kus haar traantjes weg. Op hetzelfde moment voel ik me van binnen heel boos worden. Ik heb een grens bereikt.

'Ze hebben mijn jeugd verpest, maar ze gaan niet ook nog de jeugd van mijn dochter verpesten!', is mijn absolute zekerheid.

"Ik ga naar huis!", zeg ik en neem Mira bij de hand.

Kennelijk is de rest achter me aan gekomen. Ik kan me alleen nog herinneren dat mijn zus me met haar auto ineens voorbij scheurt om voor de deur van het huis te parkeren. Ik word door haar actie gedwongen aan de andere kant van de straat te gaan staan en door de druipende regen met Mira naar het huis te lopen.

Ineens is iedereen weer vriendelijk. Mira krijgt een kadootje van oma en ik ga maar weer koken. Maar terwijl ik sta te koken, begint mijn vader te sarren.

"De kinderen heb ik patat beloofd. Dat is door jouw schuld niet doorgegaan. De frituur staat in de garage. Ga je gang!"

De garage staat op 20 meter van het huis en dat betekent minstens 4x op en neer door de stromende regen.

Elke cel in mijn lichaam schreeuwt dat ik hier weg moet. Ik laat de pannen op het vuur staan en zeg resoluut: "Ik ga! Kom Mira."

"Wil je je auto voor de deur weghalen, zodat ik mijn spullen in kan pakken?", vraag ik boos aan mijn zus. Geen reactie. Ze zet demonstratief de tv aan.

Woest pak ik onze spullen en smijt ze in de gutschende regen in de auto. Dan kom ik terug om Mira te halen. Ze zit bij oma op schoot haar favoriete boekje te lezen...

'Oh, nu wel!', denk ik nog en pak Mira op.

Mijn moeder begint hysterisch te schreeuwen en probeert Mira uit mijn armen te trekken.

"Ik bel de kinderbescherming!", krijst ze en probeert me in mijn gezicht te slaan.

Gedecideerd loop ik naar buiten om nooit meer iets van me te laten horen.

Dit was de meest daadkrachtige actie die ik ooit heb gedaan. En pas veel later zal blijken dat ik hiermee mijn kinderen heb behoed voor heel veel trauma's en ellende.

Op dit punt in mijn verhaal stop ik even. Een pas op de plaats voor reflexie. Want terwijl ik dit schrijf, vraag ik me af:

‘Hoe is het mogelijk dat ik zelf niet zo’n monster ben geworden als mijn ouders en zus?’

En jij als lezer zult misschien denken:

‘Ja, dat kan ze wel schrijven, alsof zij het slachtoffer is. Maar ze moet zelf minstens zo erg zijn.’

En dat zou ook zo horen te zijn. Ware het niet dat er met mij iets vreemds aan de hand is.

Ik ben gehersenspoeld volgens de protocollen van Sadistisch / Satanisch Ritueel Misbruik. Mij werd geleerd dat alles mijn fout is. Dat ik de schuld heb aan alles wat me overkomt. Dat ik niet op mezelf kan vertrouwen. Dat het alleen veilig is om te doen wat mij gezegd wordt. Daar zijn technieken voor, die ik later zal vertellen. Niet uit een boekje, maar uit mijn eigen herinnering. Ik heb bewust geen enkel boek willen lezen over SRM en heb geen enkel interview gezien. Ik wil niet beïnvloed worden door de verhalen van anderen. Het moet helemaal uit mezelf komen. Authentiek zijn.

Nu ik alles overzichtelijk op een rijtje zet, kan ik conclusies trekken, verbanden zien, die eerder voor mij verborgen waren.

Zonder er te diep op in te willen gaan op dit punt van het verhaal, kan ik stellen dat ik niet zo’n monster ben geworden als mijn ouders en zus. Ten eerste zit het domweg niet in mij om zo te worden. Ik ben een HSP-er, een Hoog Sensitief Persoon en zeer empathisch. En juist door alles wat ik heb meegemaakt, heb ik mijn voelsprietten ver uit staan. Ik voel perfect aan hoe iedereen in zijn of haar vel zit. Ik trek alleen niet altijd de juiste conclusies. Door mijn programmering ben ik geneigd andermans stemming op mezelf te betrekken. Daar kan ik vervolgens heel onzeker over worden of getriggerd worden in een angst. Maar een dader – iemand die bewust een ander pijn doet – dat zit simpelweg niet in mij. Als ik anderen pijn doe, is dat vanuit wanhoop of machteloosheid. Dan is het meer een schreeuw om hulp. Die situaties heb ik in mijn vorige boek uitgebreid beschreven.

Mijn ouders en zus zijn sadistisch. Dat wil zeggen dat ze er genoeg uit scheppen om een ander te zien lijden. Zij vinden dat bevredigend en het geeft hen macht. Omdat ik als enige binnen dat gezin die gevoelens niet had, was ik een makkelijk slachtoffer. Hetgeen niet wil zeggen dat ik als puber nooit van me af heb gebeten. Oh nee, ik wist precies hoe ik mijn zus moest triggeren tot het niveau van hondsdelheid. Ik heb regelmatig met deuren geslagen en geschreeuwd. Ik heb me uitgeleefd in de alternatieve muziek scene, tussen de punkers en hard rockers. Ik bleef hele nachten weg, in de hoop dat er ingegrepen zou worden, wat nooit gebeurde. Ik was en ben geen heilige. Wel zoekende. Altijd geweest. Dus laten we weer verder gaan met het verhaal.

Het dagelijks leven begint helemaal te draaien om mijn herinneringen. Niet alleen herinneringen aan seksueel misbruik. Nee, het zijn juist de dagelijkse situaties, de manier waarop mijn ouders met mij omgingen, die opnieuw de revue passeren. Ik begin er vraagtekens bij te zetten. Mijn hele leven heb ik het normaal gevonden hoe ik ben behandeld. Nu komt er langzaamaan een bewustzijn naar boven dat alles wel eens anders zou kunnen zijn dan ik het ervaren heb.

Mijn vroegste fijne jeugdherinnering is van de kleuterschool. Toen ik vier jaar werd, mocht ik met mijn zus naar de Vrije School. Ik zat in de klas van juffie van der Dool. Ik zie haar nog zo voor me. Ze was lief en nam me soms op schoot. Ik voelde me veilig en slurpte de warmte op. Ik heb nog een foto van die tijd. Daar zit ik stralend aan een tafeltje met een grote kralenketting om mijn nek.

Tot ik van de een op de andere dag van school werd gehaald en naar een normale kleuterschool werd gebracht. Dat was een ruwe overgang. Ik werd geplaatst in een grote groep kinderen. Ik was bang. De juf schreeuwde met regelmaat en ik herinner me dat ik vaak alleen in een hoekje zat te spelen.

Waarom is dit zo gelopen? Mijn moeder legt het uit.

“Je zus moest elke dag een weefwerkje doen en daar had ze een hekel aan. Van de juf moest ze in ieder geval elke dag 1 draadje weven. Dat deed je zus niet, dus hebben we haar van school gehaald. De normale school is beter voor haar. En natuurlijk ga jij mee, want 2 kinderen naar 2 scholen brengen is niet te doen.”

Mijn vader deed er nog een schepje bovenop.

“Op de Vrije School hadden ze het over elfjes en feetjes. Wat een onzin! Je gaat naar school om te leren, niet om meer fantasieën te krijgen!”

En daarmee was het afgedaan. Het maakte niet uit dat ik ongelukkig was op de nieuwe school. Het maakte niet uit dat ik bang was voor de juf. Dit was het en daarmee basta.

Door er met Martin over te praten en te voelen wat het met me gedaan heeft, kom ik ineens tot een opzienbarend inzicht.

“Ik voelde me gehoord en gezien op die Vrije School. Ik voelde me veilig in de sfeer en bij de juf. Misschien heb ik wel iets tegen de juf gezegd, of heeft de juf iets aan mij gemerkt en dat tegen mijn ouders gezegd.”

“Dat zou heel goed kunnen”, beaamt Martin. “Dit speelt rond dezelfde leeftijd dat jij herinneringen hebt dat je vader je heeft lastig gevallen. En het kan heel goed zijn dat de juf dat gemerkt heeft en wantrouwig werd.”

Martin gaat verder: “In een gezin waar seksueel misbruik speelt is het natuurlijk niet de bedoeling dat het kind dat gaat vertellen. Zodra je ouders merkten dat jij sterker werd, zodra zij merkten dat jij je veilig ging voelen, voelden zij zich bedreigd. Realiseer je dat je ouders er belang bij hadden dat jij je onveilig en onzeker bleef voelen!”

“Nou, dat hebben mijn ouders dan heel goed gedaan!”, reageer ik cynisch. “Op die andere school heb ik alleen maar gestoorde leraren gehad. Ik heb me daar nooit veilig gevoeld. Ze hebben hun doel bereikt...”

Dit raakt me diep. Ik begin onbedaarlijk te huilen. Zoveel verdriet komt boven om dat kleine meisje dat ik was. Die zich maar even veilig en geborgen voelde. Die daarna zo ruw uit die veilige ruimte werd getrokken en in een kille, onrustige omgeving werd gedumpt. Van de overzichtelijke, rustige, warme, liefdevolle Vrije School, naar een leer-instituut vol met schreeuwende, duwende en trekkende kinderen. Omver gelopen te worden op het schoolplein. Bang voor de harde stem van de juf.

“Nadat ik van de Vrije School af moest, heb ik nooit meer het gevoel gehad dat iemand om mij gaf en mij troostte...”, weet ik snikkend uit te brengen.

We kloppen er nog een paar rondjes op en ineens is het verdriet weg. Gewoon opgelost.

“Is het nu verwerkt, weg, opgelost?”, vraag ik verbaasd.

“Ja, zo werkt EFT”, zegt Martin geruststellend. “Dit komt nooit meer terug. Je hebt een diep weggestopt stukje trauma geheeld.”

7.

Het is dubbel. Ik ben bang. Bang om verder te spitten in mijn verleden. Bang voor alles wat ik nog tegen ga komen. Tegelijkertijd ben ik vastbesloten mijn trauma's achter me te laten en mijn kracht terug te vinden. Ik ben er absoluut van overtuigd dat ik hier sterker uit ga komen. Ik geef het drie maanden. Drie maanden waarin ik mij volledig vastbijt in mijn verleden en dan moet het klaar zijn. Zo erg was het toch allemaal niet? Ja, mijn jeugd was liefdeloos. Ja, mijn vader heeft iets geprobeerd en me een keer uitgeleend. Ja, mijn moeder wist er kennelijk van en heeft me niet beschermd...

‘Nou, als dat alles is, dan ben ik daar in drie maanden wel klaar mee,’ denk ik.

“Ik heb gelukkig geen systematisch misbruik meegemaakt”, zeg ik tegen Janet. “Dat is veel erger. Bij mij is het gelukkig bij een paar keer gebleven”.

Janet zegt niets. Ze kijkt me aan en zegt: “Ik ben blij dat je er mee aan de slag bent gegaan. Ik ben trots op je hoe je het aan gaat. Ga er maar van uit dat het veel meer tijd gaat kosten dan drie maanden! Jij wilt alles er altijd zo snel doorheen rammen. Dat gaat hier niet op....”

Maar ik ben vastbesloten. Drie maanden en dan gaat het leven gewoon weer verder!

8.

Mijn jongste dochter is jarig! Ze wordt 12 jaar en uiteraard ben ik de avond voor haar verjaardag druk in de weer met het ophangen van slingers. Tijdens het ophangen word ik chagrijnig.

‘Ik wil dit helemaal niet!’, voel ik heel intens. Ik schrik ervan, geef mezelf ervan langs en maak het klusje af. Ik neem me voor morgen mijn gevoelens goed in de gaten te houden.

De verjaardag is een succes voor mijn dochter. Heerlijk de hele dag in het middelpunt van de feestelijkheden staan, leuke kadootjes krijgen, taart en een feeststemming. Ze wil haar vader niet zien, dus daar gaan we volgende week apart langs.

Maar met mij gaat het alles behalve goed. Ik houd het nog net vol tot na de kadootjes en dan stort ik totaal in. Ik ken dit gevoel maar al te goed. Normaal gesproken dender ik daar overheen, onder het motto ‘stel je niet aan’. Maar nu ik er mijn aandacht op heb, is het alles behalve normaal. Ik trek me even terug en meteen begin ik onbedaarlijk te huilen. Een vreselijk verdriet en angst overmannen me. Wat is hier in vredesnaam aan de hand?

“Dit zal ongetwijfeld iets met vroeger te maken hebben.”, zegt Janet troostend. “Heb je enige herinnering aan verjaardagen uit je jeugd?” Ik denk na.

“Nee. Er komt niets. Ik herinner me gewoon taart, slingers en kadootjes. Verder niets.”

“Geeft niets,” zegt Janet. “Dan wachten we gewoon af tot het naar boven komt. Nu mag je het parkeren en we gaan gewoon een fijne verjaardag hebben, oke?”

Uiteraard ga ik akkoord. Ik lap mezelf een beetje op en voel me een ongelooflijke faler, dat ik op de verjaardag van mijn kind zo instort. Schuldgevoel en schaamte, bovenop de angst en verdriet. Op pure wilskracht sleep ik me door de dag heen en probeer er met regelmaat een glimlach uit te persen.

9.

Ik zit weer bij Martin in zijn werkkamer.

“Ik heb vannacht een droom gehad, waarin ik door mijn zus en ex gedwongen werd een grot binnen te gaan. Die grot stond op het punt van instorten en dat wisten zij. Toch duwden ze me erin.”

“Heb je enig idee wat dit wil zeggen?”, vraagt Martin.

“Ik denk dat mijn verdediging nu wel weg mag en dat ik eraan toe ben om al mijn trauma’s onder ogen te zien!”, zeg ik met meer stelligheid dan ik voel.

“Ik ben mijn oude leven aan het afsluiten. Dat voelt goed. Ik heb het gevoel dat ik mijn kracht weer terug aan het vinden ben. Ik ben op de goede weg en ik wil het gaan afronden...”

Ik heb totaal niet door hoe belachelijk dit moet klinken in de oren van een therapeut. Ik wil zo graag dat dit klaar is, dat ik alle emoties achter me kan laten en ik mijn leven weer op kan pakken. Ik heb geen idee hoe trauma verwerking echt in zijn werk gaat en hoe lang dat duurt. Daar bovenop heb ik geen idee wie ik werkelijk ben en hoe ik ooit in mijn kracht terecht ga komen.

Martin probeert me duidelijk te maken dat ik eerst helemaal los moet komen van mijn ouders. Hij gebruikt daarvoor een metafoor, in de hoop dat ik het oppak.

“Je kunt het zien als dat je met je ouders op een boot zit. Op volle zee hebben ze jou overboord gegooid. Uiteindelijk hebben ze een reddingsboei aan een lang touw naar je toe gegooid, waar jij je nu angstvallig aan vastklampt. Ze kunnen je makkelijk weer binnen trekken, maar dat doen ze niet. Ze laten je daar gewoon bungelen...”

Maar als jij nou eens om zou kijken, dan zou je de kust zien. Die kust is niet eens zo ver weg. Het enige wat je hoeft te doen, is de boei loslaten en je omdraaien. Dan kun je naar de kust zwemmen, waar ongetwijfeld goede mensen zullen zijn die jou kunnen en willen helpen...”

Ik hoor het wel, maar het komt niet binnen. Ik voel een innerlijk slot, een weerstand, een wantrouwen. Deze lijn is mijn enige levenslijn en die kan ik niet zomaar loslaten.

Martin probeert het nog een keer.

“Zie jezelf in een kooitje. Je bent daar door je ouders en je ex-man in gestopt. Maar het deurtje staat gewoon open. Je hoeft alleen maar het kooitje te verlaten en te gaan vliegen om de vrijheid te vinden. Je hebt nog nooit eerder gevlogen, maar dat wil niet zeggen dat je dat niet kunt...”

Het klopt wat Martin zegt. Het klopt en het voelt doodeng. De ‘maar-wat-als’ en de ‘hoe-moet-dit’, gieren door me heen. Dit legt akelig scherp mijn gevoel bloot dat ik niet op mezelf durf te vertrouwen. Dat ik niet weet wie ik ben en wat ik wil.

“Ik kan zien dat ik altijd afhankelijk ben gebleven”, geef ik toe. “Mijn ex heeft me helemaal afgeschermd en losgeweekt van mijn vrienden. Hij ging overal mee naartoe. Ik had totaal geen eigen leven.

“Ook nu durf ik niet voor mezelf op te komen. Ik weet dat mijn ex, zodra ik bij hem ben weggegaan, direct contact heeft gezocht met al onze vrienden en daar een verhaal over mij heeft neergelegd. Ik kan niet eens de moed verzamelen om daar tegenin te gaan. Ik heb niemand meer over.”

Martin knikt begrijpend. “Alles is altijd voor jou bepaald. Je bent bewust onzeker en afhankelijk gemaakt. Op dit punt ben je nooit volwassen geworden. Er kan niet van je verwacht worden dat je dat nu opeens wel moet kunnen. Ook niet door jezelf. Je mag rustig gaan ervaren. Je mag fouten maken en gaan zien dat dat helemaal niet erg is...”

Ik kan er niets mee. Wat mag ik gaan ervaren? En hoe ga ik volwassen worden? Het gaat me allemaal niet snel genoeg. Ik wil verbetering zien!

Eenmaal thuis voel ik sterk de behoefte om een statement te maken.

“Ik wil mijn naam veranderen. Als symbool dat ik een streep zet onder het verleden. En dat niet alleen. Numerologisch zit ik met 5 tien en opgescheept in mijn naam en geboortedatum. Nu ik gescheiden ben is er 1 tien af gevallen, maar het zijn er nog teveel. De tien staat voor innerlijke kracht en koninklijke moed. Maar het is een heftige energie en ik wil in rustiger vaarwater terecht komen...”

We komen er samen vrij snel achter dat als ik de i van mijn voornaam Cynthia afhaal, er een krachtiger naam overblijft: Cyntha. En zo heb ik weer een 10 achter me gelaten...

10.

Uiteraard gaan mijn gedachten veel uit naar mijn vader en zijn school. Het blijft een vreemd verhaal. Als kind neem je alles wat je verteld wordt, voor waarheid aan. Aan mij nu de taak om alles te heroverwegen en waarheid van leugen te scheiden.

Mijn ouders komen beiden uit Utrecht. Na hun trouwen zijn ze in Deventer gaan wonen, waar ze drie kinderen kregen. De oudste is na een kwartier overleden. Dat is een verhaal apart. Hij is daarna letterlijk doodgezwegen en ik kwam er pas rond mijn 17e achter dat ik überhaupt een broer heb gehad. Mijn zus en ik werden zo snel mogelijk achter elkaar verwekt. Ik was een ‘moetje’, zoals mijn moeder dat zo tactloos kon zeggen.

Het verhaal gaat dat mijn vader werd uitgenodigd (!) om in Zoetermeer directeur te worden van een nieuw op te richten LOM-school. Hij was op dat moment een gewone onderwijzer op de lagere school van zijn vader.

Hij nam de betrekking aan en kreeg een tijdelijke flat toegewezen in Zoetermeer. Na een jaar waren mijn ouders dat zat en eisten een eengezinswoning. Ze konden per direct een grote huurwoning in de wijk Meerzicht krijgen.

Hmmmm, vreemd, als je er zo over nadenkt. Waarom wordt een leerkracht van de andere kant van het land gehaald en krijgt hij een woning en hoge betrekking toegewezen?

Er zijn meer vreemde dingen in deze zaak. Mijn vader bemoeide zich als directeur niet met lesgeven op zijn nieuwe school. Maar hij testte wel alle kindertjes zelf! Bij aanmelding en gedurende het schooljaar nog een aantal keer. In zijn eigen werkkamer. Dat is vreemd, want de school beschikte over gespecialiseerde medewerkers, die de kinderen individueel begeleidden.

Waarom zou het hoofd van de school dan de pedagogische testen uitvoeren?

Heeft hij de kinderen getest op hun zwakheden om te kijken of ze geschikt waren om te misbruiken? Deed hij dit uit eigen beweging of in opdracht van het bestuur of de gemeente? Was mijn vader chantabel?

Later, toen ik 14 jaar was, kwam mijn vader ineens thuis te zitten. Ook dit is een vreemd verhaal. Mijn ouders wilden er heel lang niets over zeggen, maar toen ik bleef aandringen, was dit het verhaal wat mijn moeder vertelde:

“Je vader had de school goed onder controle. Hij was een autoritaire directeur en dat werkte goed. Tot er een nieuwe generatie leraren kwam, die niet kon omgaan met autoritair gezag. Alles moest democratisch besloten worden. Daar kon je vader niet tegen en hij kreeg 3 tia’s van de stress.

“Hij is vervolgens door het bestuur op een andere lagere school geplaatst als leerkracht. Maar nadat hij een leerling tegen de muur had gezet en bij de keel had gegrepen, hebben ze hem afgekeurd voor het leven en nu zit hij thuis.”

Wat is hier werkelijk gebeurd? Kreeg een van de nieuwe leerkrachten lucht van wat zich werkelijk afspeelde in de kamers van mijn vader? Is hier de beruchte doofpotstrategie toegepast?

Feit is dat mijn vader in die periode tientallen kilo’s is afgevallen. Hij was van ‘belangrijk man’ een ‘niemand’ geworden en viel in een zwart gat. Helaas voor mijn zus en mij heeft hij dat voornamelijk op ons afgereageerd. Van totaal ongeïnteresseerde vader werd hij de autoritaire directeur van het gezin. Alles werd bekritiseerd en gecontroleerd. Van de hoeveelheid appels en dropjes die we mochten eten, tot het verplichte kopje thee na schooltijd. Vreemd genoeg was er geen enkele interesse in onze veiligheid en kon ik gerust tot vier uur ‘s nachts wegblijven. Zolang ik zondagochtend om half 11 maar aan de ontbijttafel verscheen, was er niets aan de hand.

11.

We zijn bijna een jaar verder. Via bio-resonantie weet ik dat ik vanaf mijn 5e tot mijn 13e seksueel misbruikt ben. Ik wil natuurlijk weten wat er precies gebeurd is en hoe vaak, maar ik kan het niet forceren. Mijn lichaam geeft het tempo en de inhoud aan van mijn verwerkingsproces. Ik voel me vaak misselijk, vreselijk moe, mijn keel zit dicht en mijn buik giert van de spanning. Dit geeft me weer extra angsten en ik probeer me vast te klampen aan wat nog wel zeker is in mijn leven, vooral aan Janet en de kinderen. Ik ontwikkel een verlatingsangst, die er waarschijnlijk altijd al heeft gezeten, maar nu extra heftig naar buiten komt.

Ik zie vooral wat ik niet heb en niet wat er wel is. Ik voel me snel tekort gedaan of achtergesteld. Ik weet dat dat allemaal uit mijn jeugd komt, maar ik projecteer het op het heden. Ik reageer passief agressief op elke trigger.

Ik doe wat ik kan met helende reizen en visualisaties. Ik wandel zo vaak mogelijk om mijn hoofd leeg te maken en zicht te krijgen op wat er speelt. Ik ga

nog af en toe naar Martin, maar ik lijk tegen een muur aan te lopen. We behandelen triviale onderwerpen, zoals de relatie met mijn zus of mijn gevoelens van eenzaamheid, angst en onmacht. Maar we blijven om de kern heen draaien.

“Je bent er nog niet aan toe, Cynthia,” zegt Martin. Hij blijft me hardnekkig Cynthia noemen en ik zeg er niets van. “We moeten werken als met een ui. Elke keer een laagje eraf, dan komen we vanzelf bij de kern uit.”

Het zal allemaal wel. Ik vind dat ik die ‘onbenullige dingen’ zelf wel kan verwerken en ik stop helemaal met de sessies met Martin. Ik ben teleurgesteld. Ik stort me op het werk dat ik samen met Janet doe. Ik organiseer lezingen door het hele land heen, waar we haar documentaire laten zien. Het is een groot succes.

12.

Het wordt 2020. De corona-hoax waart over de wereld als een virus. Doordat ik de Q-posts¹ op de voet volg en vervolgens de Q map² helemaal heb uitgespit, heb ik een aardig idee van wat er werkelijk speelt met dit virus. Vorig jaar heb ik diepgaand onderzoek gedaan naar de wereldwijde depopulatie agenda’s, naar Agenda 21 en de Nieuwe Wereld Orde. Dit nieuwe virus past daar als strategie perfect in.

Op het moment dat de ontwikkelingen zo hard gaan dat er elke dag nieuwe regels over de burgers worden uitgestrooid, besluiten Janet en ik er zo snel mogelijk een documentaire over te maken. We werken letterlijk dag en nacht. We ontdekken de meest grote schandalen en we kunnen precies voorspellen hoe de overheden deze plandemie gaan uitspelen. We hebben zelfs de makers van de digitale paspoorten al in kaart gebracht.

Het wordt een serie van 4 delen, die we in het Engels en Nederlands uitbrengen. Daarmee groeit onze bekendheid enorm, zowel bij volgers als tegenstanders. Vooral Janet krijgt het flink voor haar kiezen. Zij is degene die het script schrijft, insprekt en de editing doet. Ik stort mij vooral op het onderzoek en verzorg de visuele ondersteuning voor de documentaires. Janet haalt met regelmaat de kranten als conspiracy theorist. Ze wordt steeds vaker als staatsgevaarlijk neergezet. Journalisten zien haar als makkelijke prooi en schrijven de meest absurde verhalen over haar. Het blijkt onderdeel van een groter plan. Want de overheid zit niet te wachten op tegengeluid. Zeker niet als dat goed gefundeerd is op wetenschappelijk onderzoek en eigen diepgaande

1 Q is een onbekende entiteit die op een platform informatie plaatst over de politieke samenzweringen in de wereld. Q geeft deze informatie voornamelijk door het stellen van vragen. Daarmee triggert Q dat zijn volgers zelf gaan onderzoeken wat er precies speelt. Dit heeft mij enorm veel inzicht gegeven in de wereld politiek en de geheime agenda’s erachter.

2 De Q map is een diagram, uitgewerkt door Dylan Monroe, met allerlei verbindingen tussen de (niet verkozen) wereldorganisaties, geheime genootschappen en agenda’s. Op basis van deze kaart heb ik de depopulatie agenda kunnen uitwerken in een document van meer dan 200 pagina’s.

research. De overheid wil de bevolking klaarstomen voor een vaccin en een digitaal paspoort. Wij zijn een vervelende luis in de pels en dat zullen we weten ook. Er komt politie aan de deur. Zogenaamd om Janet te beschermen tegen 'tegenstanders van haar controversiële ideeën'. Er komen doodsb bedreigingen.

De sfeer wordt steeds grimmiger. Avondklok, anderhalve meter afstand, samenscholingsverbod... Is het vreemd dat wij de gelijkenis zien met de aanloop naar de Tweede Wereldoorlog? Het is een door de overheid en rechterlijke macht verboden onderwerp.

We werken vervolgens de hele zomer hard aan het script voor *Het Vervolg* van de documentaire *De Val van De Cabal*. Alle onderwerpen komt aan bod. Dit keer gaan de we obscure krachten achter de schermen en hun agenda's totaal exposen. We zijn vastbesloten elke week een deel van het Vervolg uit te brengen. We werken weer dag en nacht door. Er is geen ruimte meer voor iets anders.

Ons bereik in de wereld groeit. We krijgen steeds meer bekendheid, worden uitgenodigd voor interviews en geven online lezingen.

Als het herfst wordt, de spanningen in het land alleen maar toenemen en de druk op ons erg groot wordt, besluiten we te vertrekken.

"Laten we alsjeblieft de zon opzoeken", verzucht ik. "Laten we een veilige en rustige plek zoeken om ongestoord te kunnen werken." Janet is het met me eens en we pakken onze spullen. Dwars door lockdowns en avondklok rijden we van noord naar zuid-Europa. Midden in de nacht komen we in Zuid-Spanje aan. De temperatuur is heerlijk, maar alles is dicht. Geen enkel hotel is open, de snelweg is verlaten. Uiteindelijk besluiten we naar een grote stad te rijden en daar vinden we een hotel, vlakbij een vliegveld.

De volgende dag heb ik barstende hoofdpijn en moeten we er weer op uit om een huisje te zoeken.

"We gaan gewoon naar makelaars en kijken wat er vrij is", is het idee van Janet. Ik vind alles best. Ik zit behoorlijk op slot en heb er weinig vertrouwen in. Overal op straat zie ik mensen met mondkapjes. De terrassen zijn opgedoekt en er is niets over van de uitbundige Spaanse mentaliteit. Mensen lopen snel en met neergeslagen ogen langs ons af. Die sfeer raakt me.

De makelaar zit braaf met zijn mondkapje op en doet de deur op slot als Janet aangeeft dat wij daar niet aan meedoen.

"Ik zal een paar mensen voor jullie bellen. Ik neem contact met jullie op als ik een geschikte woonplek heb gevonden."

Hij zegt het heel vriendelijk en hoopvol verlaten we het pand. We hebben nooit meer iets van hem gehoord. Via internet vinden we zelf een huisje en de eigenaresse komt direct langs. Het huisje ligt echter op een bergwand en onze auto trekt dat niet over het modderpadje wat erheen loopt.

"Ik heb nog een vriendin die een huisje aan zee verhuurd", zegt ze meedenkend.

Diezelfde middag nog trekken we in ons nieuwe huisje. Gebouwd in de bergwand, klein van buiten, maar ver doorlopend naar achteren. En helaas zeer gehorig.

13.

“Ik trek dit niet!”, roep ik voor de zoveelste keer uit. Ik ben wanhopig. Het huisje is zo gehorig dat je elk geluidje van elke buur hoort. We horen ze praten, stoelen verschuiven en naar de wc gaan. Ik word er gek van.

“Ik heb stilte nodig!”

Niet wetend wat er echt speelt... Niet wetend dat zich in mij een vulkaan aan het opbouwen is, besluiten we verder te zoeken naar een rustige plek. We kunnen niets anders vinden dan hetzelfde huisje waar we vorig jaar ook overwinterd hebben. Op zich een fijne plek, maar wel bovenop een berg. En Spanjaarden doen niet aan veel bochtwerk als ze een weg aanleggen. Het gaat gewoon recht omhoog!

Met de ervaringen van vorig jaar in gedachten, bellen we de beheerder om ons te helpen met onze aanhanger. Op deze berg wil je geen tegenligger tegemoet komen of om wat voor reden dan ook stil komen te staan. Met loeiende moter trekt onze auto zich het eerste stuk van de berg op. Daarna komen er een paar bochten en gaat het wat beter. Verder dan de eerste versnelling komen we niet en uiteindelijk slaan we een zucht van verlichting als we bij het huisje aankomen. Hier kunnen we blijven tot de zomer.

Wat een rust geeft het om te weten dat we nu voor een paar maanden een afgelegen huisje hebben!

‘Geen gedoe, geen druk van buiten... gewoon lekker werken!’, is mijn opgeluchte gedachte.

En juist deze rust, het afgeschermd zijn van de gekte van buitenwereld, de veiligheid, maakt dat iets zich in mij kan roeren. Er wordt iets wakker. Iets wat zich nu veilig genoeg voelt om naar buiten te komen...

Ik ben letterlijk een wandelende vulkaan en de uitbarsting kan niet lang meer uitblijven.

14.

Ik ben in de werkkamer van mijn vader. Het is de dag na mijn verjaardag en ik heb mijn mooie bruine jurk nog aan. Ik ben acht jaar geworden. Ik kijk toe, terwijl mijn vader iets op zijn bureau legt. Dan komt hij naar me toe. Zijn ogen glanzen vervaarlijk en mijn buik krimpt een beetje samen.

Ineens grijpt hij me vast en smijt me keihard met mijn rug tegen de lage kast. Ik voel een scherpe pijn in mijn rug, maar mijn aandacht is bij mijn vader. Zijn ogen spuwen vuur.

“Dacht jij...”, brengt hij dreigend en langzaam uit, “dacht jij nu werkelijk dat ik er niet achter zou komen?!”

Ik kan alleen maar verstijfd in die diep bruine fonkelende ogen blijven kijken, die me woest aanstaren. Hij staat over me heen gebogen en ik krimp totaal in elkaar.

Dan grijpt hij me weer bij mijn arm en smijt me op de grond. Ik lig op mijn buik en ben doodsbang. Wat heb ik verkeerd gedaan?

“Jij dacht dat je dat kon doen? Zo, heb je nu je zin!?”

Hij rukt mijn jurk omhoog en begint me van achteren te verkrachten. Tegelijk pakt hij me bij mijn keel. Ik krijg geen lucht! Met alles wat ik in me heb, probeer ik ‘sorry’ te zeggen, maar er komt geen geluid. Ik probeer te schreeuwen, te worstelen, maar ik kan niets. Mijn vader is zo zwaar... Hij is zo groot... Hij heeft me nog steeds bij mijn keel vast en trekt mijn hoofd daardoor omhoog. Ik probeer nogmaals ‘sorry’ te zeggen, te smeken, maar het heeft geen zin.

Ik ben doodsbang. Zo bang. Zoveel pijn. En dan is er niets meer...

15.

De doos van Pandora is geopend. De herinnering is eindelijk boven gekomen. Ik probeer er zelf op te kloppen, maar dat is zinloos. Ik glij af in een soort depressie. Word nergens meer warm of blij van.

Tijd voor Janet om in te grijpen. Ze belt Martin.

“Martin, je moet helpen. Cyn heeft een nieuwe herinnering gekregen. Ze wil het zelf oplossen, maar ze zit er helemaal doorheen en ze heeft je hulp nodig.”

Diezelfde avond nog zit ik aan de telefoon met Martin. Ik vertel het hele verhaal en terwijl ik dat doe, vallen er meerder muntjes op zijn plaats.

“Ik heb met regelmaat een scherpe pijn op een plek tussen 2 ribben aan de linkerkant op mijn rug. Dat is dus daarvan!”

“Dat zou heel goed kunnen”, reageert Martin. “Dat zou dan weg moeten gaan als we op dit trauma gaan kloppen.”

“Ik herinner me ook dat ik als acht-jarige naar het ziekenhuis moest. Mijn ouders vertelden me dat een van mijn amandelen terug was gegroeid en dat ie verwijderd moest worden. Maar wat nu als mijn vader mijn slokdarm heeft beschadigd?”

“Heb je iets gemerkt aan je slokdarm? Heb je er soms last van?”, informeert Martin.

“Het is me sinds deze herinnering opgevallen dat ik anders slik dan anderen. Als ik slik, voel ik altijd een extra ‘knakje’. Dat schijnen andere mensen niet te hebben. Voor mij is dit normaal, maar misschien is het een beschadiging...”

We gaan werken aan de herinnering. Vooral het zinnetje ‘Zo, heb je nú je zin?’ en zijn woeste ogen hakken er bij mij in.

“Misschien heb je geprobeerd iemand te vertellen wat er thuis speelde?”, oppert Martin.

“Ja, dat zou kunnen”, zeg ik. “Ik heb er alleen geen herinnering aan. Ik heb wel een tante, waar ik me toe aangetrokken voelde. Misschien heb ik iets gezegd en is zij toen naar hem toegegaan...”

We analyseren de herinnering van alle kanten.

“Dit was direct na je verjaardag”, zegt Martin. “Dan is het wel logisch dat je zoveel moeite hebt met verjaardagen! Er is nogal een trauma aan gekoppeld!”

“En ik snap nu ook dat ik zoveel angst heb voor consequenties. Dat ik bang ben dat ik iets verkeerd heb gedaan, waar ik geen weet van heb. Dat ik bang ben dat mensen boos op me zijn...”

Ja, allemaal heel logisch. Maar ga dat maar eens verwerken. Martin heeft hier ook geen ervaring mee. We kloppen op een paar emoties en dat lijkt wel wat lucht te geven. De pijn op mijn rug is in ieder geval niet meer teruggekomen. We besluiten dat ik het even aankijk en contact opneem als ik verder wil werken.

16.

Ik zit buiten op het bankje te kijken naar de bergen en de zee in de verte. Janet komt naast me zitten.

“Gaat het een beetje?”, vraagt ze zachtjes.

“Nee, ik heb het gevoel dat ik het allemaal niet meer aankan. Het is gewoon teveel. Ik moet straks iets onderzoeken voor de docu, waar ik al 2 dagen niet uitkom. Het lukt gewoon niet meer...”

“Weet je wat?”, zegt ze, “We doen het samen! Kom, we gaan naar binnen en we kijken er samen naar.”

Dat klinkt fijn. Ik loop achter haar aan en ga op de bank zitten. Ik doe mijn laptop open en ben er klaar voor.

“Even wachten hoor, ik moet eerst even iemand beantwoorden”, zegt Janet terwijl ze Telegram opent. Ik wacht en wacht. Janet lijkt totaal vergeten wat ze me beloofd heeft en zit lekker te appen.

“Ik begin vast hoor”, opper ik, in een poging haar bij de les te houden.

“Nee, houd nou even je mond! Ik ben bezig. Gewoon even wachten!”, is haar reactie.

Ik zucht.

“Wat is er nou?”, vraagt Janet, nu met een geïrriteerde toon in haar stem. Dat wordt me teveel. Ineens lijkt er iets in me te knappen.

“Ik zit hier maar te wachten! Ik mag niet van je beginnen en jij doet gewoon allerlei andere dingen! Ik voel me als een klein kind behandeld!”

“Doe even normaal, zeg!”, is de logische reactie van Janet.

Maar ik doe niet meer normaal. Voor mijn gevoel sta ik met mijn rug tegen de muur.

“Je hebt me beloofd te helpen. Nu moet ik hier zitten wachten en mijn mond houden!”

Ik ben totaal van slag. Janet ook.

Voor we het goed en wel doorhebben, staan we als een stel pubers tegen elkaar te schreeuwen. De kinderen en honden raken helemaal van slag.

“Ga weg!”, schreeuwt Janet. “Ga alsjeblieft weg!”

“Prima, ik ga al!”, brul ik en ik been naar buiten. Maar waar moet ik heen? Het is ondertussen donker, we zitten bovenop een berg en voor mijn gevoel kan ik geen kant op.

Ik ga weer naar binnen en pak demonstratief de autosleutels en mijn tasje.

“Ik ga!”

“Goed zo!”, is het kwade antwoord.

“Ik kom niet meer terug!”, zeg ik boos en wanhopig. Eigenlijk schreeuw ik van binnen of ze me tegen wil houden. Of ze me wil troosten. Maar ik ben emotioneel veel te overstuur om er nog iets oprechts uit te persen.

“Doei. Ga dan!”

Dat helpt niet echt. Ik ga in de auto zitten, maar start hem niet. In deze staat van zijn in het donker de berg afrijden staat gelijk aan zelfmoord plegen. Ik ga de auto weer uit en ga op de veranda zitten. Ik begin te huilen.

Na een tijdje doet Janet de deur weer open, die ze in de tussentijd op slot had gedaan.

“Kom maar binnen, dan kunnen we praten.”

Ik ga naar binnen en ga in het verre hoekje van de bank zitten.

We proberen het uit te praten, maar ik kom niet ver.

“Je hebt me in een hoek gedrukt!

Je maakt me monddood!

En ik moet maar wachten tot je me ooit weer ziet zitten!”

Ik ben veranderd in een klein kind. Een kind dat in een hoek is gedrukt, dat mishandeld en misbruikt is. Een kind dat totaal overstuur is, niet voor rede vatbaar. Doodsbang en vechtend voor haar leven.

Dit gaat voor Janet te ver. Hier kan zij ook niets meer mee. De Cynthia die zij kent is volledig weggevaagd door een monster uit het verleden. Ze weet niets anders te doen dan me echt weg te sturen...

Alsof het zo moet zijn, vind ik de volgende dag direct een huisje. Midden in een mooi toeristenplaatsje aan zee. Dit kan ik voor een week huren. Hier kan ik tot rust komen en zijn de anderen even van mij verlost. Kunnen zij ook weer op adem komen.

Eenmaal gesetteld neem ik direct contact op met Martin. We spreken af iedere avond aan mijn trauma's te gaan werken. Daarnaast ga ik dagelijks geluidstherapie doen en neem ik me voor veel te schrijven. Ik wil dit trauma echt goed verwerken deze week.

"Goed", zegt Martin. "Ik stel voor dat we stap voor stap je herinnering gaan verwerken. Jij vertelt mij je herinnering en zodra je een emotie voelt, stop je. Dan kloppen we net zo lang tot die emotie weg is en dan beginnen we opnieuw. Is dat een idee?"

Briljant. En zo gaan we aan de slag. Zinnetje voor zinnetje werken we ons door de herinnering heen.

"Ik voel weer die plek op mijn rug," zeg ik al vrij snel.

"Kun je beschrijven hoe dat voelt?", vraagt Martin.

"Het begint als een zeurend gevoel. Daarna gaat het steken, alsof er een mes in zit."

"Voor mij klinkt dit heel symbolisch.", zegt Martin. "Het is alsof je verraden bent door iemand die je zou moeten kunnen vertrouwen, je vader. Alsof hij een dolk in je rug heeft gestoken."

Ik weet het niet. Ik dissocieer. We kunnen kloppen wat we willen, het komt niet binnen. Ik krijg de opdracht overdag steeds de herinnering te herhalen en te herhalen, net zo lang tot ik er met mijn aandacht helemaal bij kan blijven.

"Waar ben je in die herinnering het meest bang voor?", vraagt Martin de volgende avond.

Ik ben even stil.

"Voor zijn ogen", zeg ik zachtjes. "Zijn felle, woeste ogen, die vlak boven me hangen en me zo doordringend aankijken..." Mijn lichaam reageert direct met buikkrampen, zweten en misselijkheid van angst.

De rest van de avond zijn we daarmee bezig. We kloppen, herhalen de herinnering en kloppen weer. En nog eens en nog eens. Ik blijf de doodsangst voelen als ik me die ogen voor de geest haal, maar toch wordt het met iedere klopbeurt iets minder.

"We stoppen voor vanavond", zegt Martin na ruim 2 uur werken. "Ga morgen even iets leuks doen. Ontspan. Ga shoppen of naar het strand. Morgenavond gaan we verder..."

Overdag ga ik inderdaad de stad in. Er zijn veel leuke winkeltjes en ik word er blij van om leuke dingen te kopen voor Janet en de meiden. We shoppen eigenlijk nooit, dus ik neem het er eens van. Een mooi tasje, een riem, wat boeken... Er ontstaat een leuk stapeltje kadootjes in de woonkamer. Daar word ik erg blij van. Ik verheug me erop de anderen iets te kunnen geven. Ik heb het ze zo zwaar gemaakt, de afgelopen jaren...

Naast het shoppen, wandel ik lekker op het strand. Ik ga met regelmaat bloot de zee in, tot verbijstering van de omstanders, want het is midden in de winter.

Ik omzeil zoveel mogelijk de patrouillerende politiewagens, die iedereen zonder mondkapje staande houden.

De avonden zijn heerlijk rustig, dankzij de avondklok. Geen Spaans geschreeuw in de straten, of rondscheurende scooters. Spanje is in de ban van Corona en iedereen is bang. Als ik al mensen aanspreek op het belachelijke mondkapjes gedrag, merk ik dat ze heel bang zijn. Niet voor het 'virus', maar voor de politie. Ze kijken voortdurend angstig om zich heen en raden me met klem aan een mondkapje voor te doen.

"De politie is heel streng, vooral de Guardia Civil. Je wilt niet door hen meegenomen worden. Dus doe een mondkapje om of ga weg.."

'Wow, hoezo, 'je mag geen vergelijking maken met De Tweede Wereldoorlog'? De mensen leven in voortdurende angst voor de politie. Bang om een fout te maken, bang om opgepakt te worden...'

Het lijkt wel of ik mijn innerlijke trauma's in de buitenwereld uitgespeeld zie worden.

Natuurlijk heb ik geen zin om opgepakt te worden. Ik ben hier om mijn trauma's te verwerken, niet om de held uit te hangen en mezelf in de nesten te werken. Dus als ik politie zie, zet ik een zelfgemaakt mondkapje op. Gemaakt van lingerie. Lekker veel gaten, zodat ik goed kan ademen. En vrij van alle giftige stoffen die in de blauwe mondkapjes zitten...

18.

Avond na avond zijn we aan het kloppen. Na de beangstigende ogen van mijn vader, is mijn machteloosheid aan de beurt. Ik kan me niet tegen hem verzetten. Ik kan niets doen.

Ook hier voel ik wel angst en verdriet als we kloppen, maar het gaat weer niet echt weg. Het lijkt wel of ik tijdens de behandeling in mijn gedachten weg vlucht...

"Dat is normaal", zegt Martin. "Dat is je redding geweest! Tijdens deze verkrachting is je bewustzijn afgesloten. Dit was te groot om mee te maken."

"Maar hoe kunnen we het dan verwerken?"

Daar heeft Martin ook niet echt een antwoord op.

"Gewoon maar de herinnering blijven herhalen, tot je het aankunt", is zijn suggestie.

Martin doet nog een poging. "Zeg mij maar na: Het is een wonder dat ik het heb overleefd!"

Ik kan het niet. Krijg het er niet uitgeperst. Mijn hele keel zit potdicht.

"Dit is de plek waar hij heeft geprobeerd mij te vermoorden!", weet ik er alleen uit brengen.

We gaan er op kloppen, maar het verdriet wordt alleen maar groter. Het besef dat mijn vader mij bijna heeft vermoord, is zo overweldigend, dat ik het op geen enkele manier kan aanpakken. Martin stelt voor hier te stoppen.

“Laat het even los. We wachten tot er nieuwe inzichten komen. Neem even rust. Tot morgen!”

Daar zit ik dan. Op de bank. Voor me uit te staren. Het is leeg en stil in mij. Ergens op de achtergrond babbelt mijn brein over dat ik nog niet eens zeker weet of dit wel echt gebeurd is. Daarna doet het een poging me te overtuigen dat ik gek aan het worden ben en tenslotte probeert het nog iets met emoties. Ik neem 2 slaappillen en ga naar bed.

...

Door de stilte en het alleen zijn, door het puur focussen op het verleden, is er ook ruimte voor andere herinneringen om boven te komen. Zo herinner ik me meer mannen waar mijn vader me aan uitgeleend heeft. Een leraar van mijn lagere school, onze tandarts en hoogst waarschijnlijk ook mijn huisarts. Ik heb nog geen concrete herinnering aan misbruik door hen, maar ze komen wel steeds in mijn jeugdherinneringen naar boven. Ik voel angst voor hen en er kloppen teveel dingen niet.

Ik ben een jaar of 11 en moet naar de tandarts om een gaatje te laten vullen. Mijn moeder wil niet mee. Zij is bang voor de tandarts. Dus ga ik met mijn vader. Ik lig in de stoel en kijk naar het plafond. Het is een heel bekend plafond, van ruwe beige platen met balken ertussen. Ik heb vaker naar dit plafond liggen staren, maar niet in deze kamer... Vreemd.

Mijn vader en de tandarts zijn gezellig aan het praten en lachen. Uiteindelijk pakt de tandarts de boor.

“Als het pijn doet, mag je je vinger opsteken. Dan stop ik”, zegt hij.

Ik knik en slik nog even.

Dan begint het boren.

“Zo, dat gaatje is dieper dan ik dacht”, zegt de tandarts.

Ik lig ondertussen al een tijdje met mijn vinger omhoog. Het doet zeer. Een traan rolt over mijn wang. Mijn vader lacht.

“Kijk! Ze zit de hele tijd met haar vinger omhoog! Hahaha!”

Samen lachen ze en de tandarts boort vrolijk door.

Eenmaal thuis vertelt mijn vader lachend hoe ik daar in die stoel lag met mijn vinger de hele tijd opgestoken. Huilend verdwijn ik naar mijn kamer.

Jaren later, als ik mijn amalgaam vullingen laat vervangen door composiet, schrikt mijn nieuwe tandarts van dit gat.

“Is dit onverdoofd geboord?”, vraagt hij.

Ik knik.

“Dat zal zeer hebben gedaan! Het is een heel diep gat, bijna tot aan de zenuw...”

Vandaar mijn angst voor de tandarts. Ik stelde me dus niet aan. Het was echt. Zowel mijn toenmalige tandarts als mijn vader hebben me niet alleen genegeerd, ze haalden er ook nog eens plezier uit om me pijn te doen...

Puur sadistisch.

In mijn herinnering zag ik een zegelring om de vinger van mijn tandarts. En net voordat de ring verdween in de blauwe chirurgische handschoen, zag ik dat het dezelfde ring was die mijn vader droeg. Donkerblauw, rechthoeking, zonder opdruk. Die ring had mijn meester van de 5e klas ook...

19.

“Realiseer jij je dat het helemaal niet de bedoeling was dat jij dood zou gaan?”, vraagt Martin.

“Huh?”, reageer ik stomverbaasd. We zijn weer aan het kloppen, wederom op doodsangst. “Ik volg je niet.”

“Als je vader je had willen vermoorden, had hij dat echt wel gedaan! Hij had er immers alle gelegenheid voor. Het feit dat jij nog leeft, betekent dus dat het nooit zijn bedoeling is geweest het af te maken. Hij wilde je alleen een lesje leren! Kennelijk heb jij iets gedaan wat voor hem zo bedreigend was, dat je door deze les het voortaan wel uit je hoofd zou halen ooit nog zoiets te doen!”

Tsja. Ik kan er niet zoveel mee. Tuurlijk heeft Martin gelijk, maar voor mijn gevoel maakt het niets uit. Ik zit met al die angsten opgescheept, die het gevolg zijn van dit ‘lesje’.

“Van mij had hij het af mogen maken!”, gooi ik er zomaar onverwacht uit. Ik begin onbedaarlijk te huilen.

Martin begint een heel verhaal over de zingeving van het leven, over reïncarnatie en het doorleven van alle ervaringen.

‘Dus ik ben in een vorig leven zelf zo’n monster geweest...’, is mijn sombere conclusie. Ik geef aan dat ik vol zit en liever morgen verder ga. Ik kan er even niets mee. De gedachte ik eigenlijk liever dood had willen zijn, heeft me flink van slag gebracht en ik wil tijd om erover na te denken.

Ik kan me niet herinneren ooit depressief te zijn geweest. Ook een doodswens is nieuw voor mij. Maar nu ik het zo laat bezinken, realiseer ik me dat beide gevoelens altijd diep op de achtergrond aanwezig zijn geweest. Ik heb er nooit aandacht aan besteed, maar op een wezenlijk en diep niveau heb ik wel degelijk altijd dood gewild...

De volgende dag maak ik een lange wandeling. Ik kan goed bij het diepe verdriet. Ergens in mij leeft een klein meisje wat niet verder wil met het leven. Die wilde dat hij het wel degelijk had afgemaakt. Dit meisje voelt dat ze er helemaal niet mag zijn. Dat ze niet gewenst is en het liefst onzichtbaar moet zijn. Niemand mag last van haar hebben. Ze voelt verdriet en wanhoop. Ze weet niet of ze het nu waard is om te leven of niet.

Dat meisje is later het roekeloze stuk in mij geworden, waardoor ik vaak situaties opzocht die gevaarlijk waren. Heel vaak is de gedachte bij mij opgekomen, ‘Laat het maar gebeuren, dan ben ik ervan af’. Dan zag ik mezelf tegen een auto aanrijden, of in een ravijn vallen of vermoord worden. Voor mij

heeft het nooit gevoeld als een wonder dat ik het overleefd heb, maar meer als een verlenging van de ellende. En waarom zou ik daar blij mee zijn?

20.

Martin wil nog een laatste keer op de herinnering kloppen. Kijken of het trauma echt goed verwerkt is.

“Je mag weer opnieuw het verhaal vertellen van toen je acht jaar oud was”, begint Martin. “Wat voel je?”

“Ik merk dat ik geen wanhoop en machteloosheid meer voel. Wel verdriet”, zeg ik. “Ik heb vandaag geprobeerd te tekenen hoe ik me als achtjarige voelde. Ik tekende een klein meisje, zittend in het midden van een zwarte cirkel. Van alle kanten kwam donkere energie op haar af. Het voelde heel bedreigend en benauwd.”

Ik begin de herinnering weer te vertellen, dit keer vanaf het moment dat ik omhoog kijk naar mijn vader.

“Ik kijk naar mijn vader en ik zie niets meer. Ik kan zijn dreigende ogen niet meer zien”, zeg ik verbaasd. “Hij is er wel, maar het geeft me geen enorme angst meer. Ik zie zijn intens donkere ogen niet meer!”

Hij staat nu als het ware buiten mijn cirkel en daar kan hij me niets meer doen.

“Ik sta nu tegenover een grote vent en ik ken hem niet eens!”, zeg ik. “Het is niet meer interessant wat hij van me vindt. Wat een loser!” Ik voel opluchting in mijn buik en keel.

Dan vertel ik het tweede deel van het trauma.

“Hij grijpt me bij mijn arm en smijt mij voorover op de grond. Dan gaat hij op me zitten, doet mijn broekje omlaag en verkracht mij, terwijl hij me bijna wurgt...”

Dit voel ik nu wel heel hard binnenkomen. Eindelijk kan ik bij het gevoel... Het is voornamelijk verdriet.

‘Het moet stoppen!’, is mijn allesoverheersende gevoel. ‘Laat het ophouden!’ Het is letterlijk een doodstrijd. Uiteindelijk duurt het zo lang dat het gevoel overgaat naar ‘laat het alsjeblieft over zijn. Ik wil dood...’

Dat laatste is zo’n depressief gevoel, dat het makkelijk te verwarren is met depressie. Dat heb ik de afgelopen maanden dan ook gedaan. Maar nu kom ik tot de conclusie dat ik een doodsverlangen voelde, voortgekomen uit de wanhoop dat ‘het moet stoppen’ en ‘ik kan dit niet meer aan, het is te zwaar.’

Steeds opnieuw vertel ik dit deel van het trauma, waarna we er weer op kloppen. Het beeld wordt steeds duidelijker en de gevoelens in eerste instantie steeds heftiger.

“Hij heeft mijn hoofd omhoog getrokken, terwijl hij mijn keel dichtknijpt. Ik wil schreeuwen, maar er komt niets uit. Dit voelt zo intens machteloos!

“Ik probeer met alles wat ik heb tegen mijn vader te zeggen dat ik het nooit meer zal doen. Wat het ook maar was. Ik wil alles wel toegeven, als dit maar zou stoppen...”

“Ik wil dat het stopt! Knijp maar door...”

Het lijkt eindeloos te duren. Weer vertellen, weer kloppen. Niet proberen te denken dat dit de laatste avond alleen is en dat ik dit nu MOET verwerken... Gewoon stug doorgaan en volhouden.

Ik ben moe tot op het bot. Uitgeput. En toch gaan we maar door. Nu ik eindelijk bij al deze gevoelens kan, pakken we door ook.

Terwijl ik het voor de zoveelste keer vertel, realiseer ik me ineens dat ik dacht: ‘Dit is totaal niet goed! O God, nu gaan we het hebben!’

“Ik moet al veel vaker verkracht zijn geweest, Martin!”, zeg ik. “Ik wist wat me te wachten stond. Ik besepte wat me overkwam...”

“Het is ook niet zo waarschijnlijk dat alle verkrachtingen op school zijn gebeurd”, is Martin’s mening. “Want dan was je heus wel getriggerd als je met je vader naar school toe ging.”

Ik vertel het weer opnieuw. Ik weet niet of ik lamgeslagen ben door de intensieve sessie, maar ik kan geen gevoelens meer oproepen. Het is meer een verhaal geworden in plaats van een herinnering. Ik lijk het tafereel nu ook wel vanuit een afstandje te bekijken.

“Ben ik nu weer gedissocieerd? Ik voel niets meer en kijk er naar. Ik weet het niet meer...”

We praten er even over en ik kom weer tot rust. We besluiten toch nog een keer terug te gaan naar de herinnering. Tot mijn stomme verbazing komen er nu heel andere emoties en gevoelens naar boven.

“Ik krijg nu het gevoel dat alle problemen door mij komen. Ik voel me schuldig dat ik het zo fout heb gedaan... Ik ben boos op mezelf.

“Ik kon niets zeggen, ik kon het niet stoppen en doodgaan kon ik ook al niet!”

Nu zijn we bij de kern van mijn zelfhaat. Ik kon niets eens doodgaan. Wat een afgang... Mijn vader had alle macht en zelfs het doodgaan heeft hij me ontnomen!

...

“Weet je, Martin,” begin ik ineens. “Ik hield van hem... Ik wilde het zo graag goed doen en dat hij van mij zou houden...” Er komt een intens verdriet in me op. We kloppen er op tot het verdriet verandert.

“Het verdriet voelt nu heel anders aan. Het is zo zuiver. Zonder gevecht en zonder weerstand. In de rust. Overgave. Ik ben klaar voor de dood.” Het is heel stil in mij. Het tintelt over mijn hele lichaam. Toch is er nog veel verdriet in die stilte. Martin laat me vier minuten lang non-stop rondjes kloppen op het verdriet. Ik hoef alleen maar te zeggen ‘mijn verdriet’. Tijdens het kloppen begin ik te gapen. Langzaam voel ik het verdriet wegzakken tot het als een

zwaar gevoel in mijn benen blijft hangen. Ook daar laat Martin me op kloppen tot het in mijn voeten zit en van daaruit wegzakt.

“Het voelt alsof ik wakker wordt uit een heel diepe droom. Ik voel een lome vermoeidheid en het gevecht is weg. Ik voel rust.”

Ik vertel het verhaal nog een laatste keer. Ook mijn wanhoop is nu weg. Het is gewoon stil daar, als in een film.

“Het is gebeurd, maar ik ben nu meer in het huidige moment en heb geen wanhoop meer. Alles blijft rustig.

“Het voelt een beetje alsof ik over een nachtmerrie vertel, die ik vorige maand hebt gehad. Er zijn geen emoties meer, maar het is toch niet leuk om te vertellen dat je door je eigen vader werd verkracht en gewurgd...”

21.

Ik ben ondertussen weer thuis. Door alles wat er gebeurd is, is Janet ook in een stevig proces terecht gekomen. Op mijn beurt triggert mij dat weer in mijn angst voor consequenties, in de gevoelens dat ik niet gewenst ben en vandaaruit naar issues als bestaansrecht en mijn plek innemen.

Ik doe er een innerlijke reis op en word meteen naar mijn darmen getrokken. Daar kom ik de kleine Cynthia van acht jaar weer tegen. Zij geeft aan dat ze kennelijk geen waarde heeft voor haar vader. Dat ze moet zorgen waarde te hebben voor een ander om te kunnen overleven. En dat ze zich anders onzichtbaar moet maken.

Ik voel zoveel liefde en koestering voor dit kleine meisje... En terwijl ik haar vasthoud en de veiligheid geef waar ze zo naar verlangt, krijg ik een bijzonder inzicht.

Ik heb geen bestaansrecht nodig! Ik besta!

Dat heeft niemand ooit kapot kunnen maken, ook mijn vader niet!

Mijn kern, mijn bestaan. Daar kan alleen ik bij, niemand anders...

Dit is wie ik echt ben, hier heb ik geen recht of toestemming of meerwaarde voor nodig. Ik hoef niet van nut te zijn voor een ander, domweg omdat ik al besta!

En terwijl ik me dit besef, krijg ik kippenvel over mijn hele lichaam. En op dit mooie moment, vallen alle angsten van mij af.

...

Ik ben zeven jaar. Ik zit op een stoeltje in een kamer die ik niet ken. Het is een kale kamer, zonder raam. Ik ben alleen.

Het wachten werkt op mijn darmen en ik moet poepen. Als mijn vader even binnen komt, probeer ik dat tegen hem te zeggen, maar ik krijg de kans niet.

“Je moet gewoon wachten en stil zijn!”, zegt mijn vader resoluut en hij gaat weer weg. Hij doet de deur achter zich dicht.

Ik zit verstijfd op mijn stoeltje, voel me dood ongelukkig, bang en moet vreselijk poepen. Maar omdat het niet mag, blijf ik zitten met dichtgeknepen billen.

‘Laat dit snel over zijn’, denk ik. ‘Wat er ook gaat gebeuren, laat het snel gebeuren. Dan ben ik ervan af...’

Omdat ik gisteren zo’n goede innerlijke reis had gemaakt en me daardoor zo krachtig voelde, ga ik direct op deze herinnering ook een reis maken. In de healing laat ik mijn innerlijke kind in beweging komen. Ze gaat naar een hoekje van de kamer en poept gewoon op de grond. Ik geef nadrukkelijk de leiding aan mijn lichaam. ‘Niemand heeft het recht om mij mijn lichamelijke behoeften te ontzeggen’, geef ik duidelijk aan. ‘Dan maar consequenties. Die komen toch wel. Nu kan mijn vader leren dat hij ook een beetje voor mij moet zorgen. Ik mag gewoon doen wat voor mij nodig is!’

Het voelt krachtig. Maar als ik eerlijk ben, ben ik wel blij dat ik het nu niet als zevenjarige hoeft te doen... Achteraf heb je makkelijk praten.

22.

Het opkomen van de herinneringen is een bijzonder proces. De ene keer is het een droom, waardoor ik wakker word en me in een keer iets realiseer of herinner. Een andere manier is dat ik getriggerd word en daar sterk emotioneel op reageer. Als ik dan ga zoeken waar die reactie vandaan komt, kan er zomaar een herinnering naar boven komen. Zo helder alsof hij er altijd gezeten heeft. Het is niet zo dat er een duidelijke chronologie in mijn herinneringen zit. Het gaat kriskras door tijd en onderwerpen heen. Daardoor is het soms lastig om de grote lijn te zien.

“Weet je nog dat je zei dat je niet zo’n leuke jeugd hebt gehad?”, zegt Janet op een avond. “Maar dat je blij was dat je in ieder geval niet was misbruikt? Moet je nu eens zien hoe dat veranderd is...”

“Dat klopt”, antwoord ik. “En ik ben blij dat het hierbij gebleven is. Gelukkig is het geen Satanisch of Sadistisch Ritueel Misbruik geweest. Dan was ik er veel slechter aan toe geweest. Nu kan ik dit verwerken en gewoon verder gaan met mijn leven.”

“Ik vind het wel tijd worden om mijn verhaal in de wereld te zetten!”

“Echt waar?”, vraagt Janet bezorgd. “Denk je dat je daar al klaar voor bent?”

“Ja, ik vind het belangrijk voor mijn eigen verwerking en het is goed dat mensen zich gaan uitspreken. Als ik dat doe, kunnen anderen zich erdoor gesteund voelen en zich ook uitspreken. Dit kan niet langer in de doofpot blijven!”

We gaan ervoor zitten en mijn verhaal rolt er makkelijk uit. Aan de reacties onder de video is te zien, dat dit een goed moment is om ermee naar buiten te komen. Veel mensen zijn door mijn verhaal geraakt en beginnen zelf hun verhaal te vertellen. Anderen gaan twifelen aan hun eigen jeugd en komen spontaan in hun eigen verwerkingsproces terecht.

Het staat zowel Janet als mij helder voor ogen, dat wij met onze documentaires gaan toewerken naar de ellende die kinderen meemaken. Kinderhandel, de seks industrie en ook het Satanisch Ritueel Misbruik. Het is zo structureel verankerd in onze maatschappij en tegelijk is het zo'n taboe. Daar moet een einde aan komen. 'Uiteindelijk doen we het allemaal voor de kinderen', is onze leus in navolging van Q en Trump.

23.

"Als kind had ik echt wel een blijde basishouding. Maar ik kon nooit zijn wie ik was..." Ik begin te huilen terwijl ik dit tegen Janet zeg. Janet steunt me onvoorwaardelijk in dit proces, geeft me ruimte om alles op mijn tijd te verwerken en heeft altijd een luisterend oor en een schouder voor me als ik het moeilijk heb.

Ik voel veel verdriet, Dit keer niet vanuit het kindstuk, maar vanuit de volwassene die terugkijkt naar zichzelf.

"Ik was pas vijf jaar toen dit begon. Nu realiseer ik me pas hoe erg dit is. Ik heb altijd alleen maar in de overlevingsmodus gezeten. Ik moest altijd alert zijn, sliep zelfs alert. Ik ben daar doodmoe van..."

Altijd maar opletten hoe de anderen in hun vel zitten. Altijd op mijn hoede... Ik heb nooit echt bewuste keuzes gemaakt in mijn leven. Ik had niets om voor te leven..."

Ik sta als klein peutertje heel blij te staren naar een ronde vissenkomp vol guppies en goudvissen. 'Sissies!', zeg ik en ik wijs ze aan. Elke dag sta ik daar opnieuw. Ze maken me blij!

Op een dag is de vissenkomp weg. Mijn moeder zegt: "De grote vissen hebben de kleintjes opgegeten..." En mijn vader voegt er lichtvoetig aan toe: "En ik heb de rest door de wc gespoeld!"

...

Als ik wat ouder ben, hebben we twee cavia's. Een voor mijn zus en een voor mij. De mijne heeft donkerbruine vlekjes op een wit lijfje en prachtige dunne opstaande oortjes. Prachtig om hem door de kamer te zien rennen op die kleine pootjes. Ik moet heel snel zijn, anders verstopt hij zich onder de bank en kan ik er niet meer bij. Elke dag als ik wakker word, ren ik blij naar beneden en kijk onder de toog in hun kooi. Dan vul ik het water en eten bij en neem mijn cavia in mijn armen. Deze dag liggen er zes donkere, kleine bolletjes tegen de cavia van mijn zus aan. Ik wijs ze mijn moeder aan.

“Jemig, ze hebben kleintjes!”, roept ze verschrikt uit! “Ik dacht dat het 2 vrouwtjes waren!”

Mijn zus en ik vinden het geweldig! We laten ze liggen bij hun moeder, maar zitten er zoveel mogelijk naast om te kijken.

Na een dag of drie kom ik weer verwachtingsvol beneden en kijk natuurlijk als eerste naar de cavia's. Maar waar zijn de kleintjes?

Huilend loop ik naar de slaapkamer van mijn ouders.

“De kindjes zijn weg!”, snotter ik uit.

“Ja, ik heb ze door de wc gespoeld!”, zegt mijn vader met een grijns. “Wat moeten we ermee? Kleintjes worden ook groot...”

Enige tijd later ligt de cavia van mijn zus dood in de kooi. Alleen de mijne is nog over.

“Het is een vies beest!”, vindt mijn moeder. “Hij poept overal, op het tapijt en op je kleren. Gatver!”

Een paar dagen later is de kooi leeg. Ik heb nooit gevraagd wat er met mijn cavia is gebeurd.

...

Weer een paar jaar later hebben we twee parkietjes, Pietje en Pintje. Pietje is van mijn zus en Pintje is van mij. Prachtig geel met blauwe veren! Ze mogen hun kooi niet uit en het verschonen van die kooi is dan ook een hele klus. Ik heb ze een keer in huis laten ontsnappen, tot grote woede van mijn moeder.

Op een dag kom ik thuis van school. De kooi staat buiten. Vreemd. Ik ga er naar toe.

“Mam, de kooi is leeg! Wat is er gebeurd?”, roep ik uit.

“Ze zijn ontsnapt, toen ik de kooi verschoonde...”, zegt mijn moeder.

Maar mijn moeder verschoonde nooit de kooi. En de kooi ging ook nooit naar buiten...

...

We hebben een schattig klein hondje. Cheetah is haar naam. Ze is van mijn zus, gekregen toen ze voor de tweede keer haar arm gebroken had. Maar na een tijdje is de lol er voor mijn zus af en neem ik het over. Iedere ochtend laat ik haar uit en in de middag gaan we heel ver in het park wandelen. Wat is dit een leuk en speels beestje!

Na een aantal jaar wordt ze ziek. Kanker. Ze krijgt het zwaar en ik help haar met alles. Breng haar voorzichtig naar buiten, zorg dat ze goed eet en ze mag zowaar bij mij op de kamer slapen, zodat ik haar 's nachts uit kan laten als dat nodig is.

Dan komt de zomer er aan en gaan we bijna op vakantie.

“We gaan Cheetah laten inslapen”, zegt mijn moeder.

“Maar waarom?”, vraagt ik. “Kijk eens hoe gelukkig ze nog is! En ik zorg voor haar!”

“Nee, in Spanje hebben we er alleen maar last van!”

En als ik niet te overtuigen ben, voegt ze eraan toe: “In Spanje maken ze honden af door ze met een hamer de hersens in te slaan, wist je dat?”

Ik ga overstag. We brengen Cheetah naar de dierenarts. Vrolijk zit ze bij me op schoot en likt mijn gezicht. Ik ben heel verdrietig, maar neem geen afscheid. ‘Laat het maar snel gebeuren,’ denk ik, ‘dan zijn we er maar vanaf...’

Na afloop krijgt mijn zus de riem van Cheetah. Het was immers haar hondje. Ik blijf over met niets...

Janet hoort al mijn verhalen aan. Ze zucht mee, huilt mee, houdt me vast. Wat kan ze doen? Ook voor haar en de kinderen is deze periode heel moeilijk en zwaar. Ze lijden mee, lijden ook onder mij als ik weer eens vast zit in een moeilijk stuk. En toch blijven ze me zien voor wie ik ben en blijven ze me onvoorwaardelijk steunen.

In deze energie kan ik me veilig voelen. Dus juist in deze energie komen alle herinneringen naar boven. Weer voelt het niet eerlijk. Waarom moeten juist deze mensen lijden? De enige mensen die ooit echt om me gegeven hebben... Wanneer wordt het eindelijk weer leuk, ontspannen en rustig? We zullen het nog even vol moeten houden...

24.

We zijn vier weken verder. Ik ben al een paar dagen onrustig. Ik slaap bijna niet. Overdag ben ik in mijn hoofd bezig met lijstjes en klusjes. Ik raak steeds verder bij mezelf vandaan. Ik raak uitgeput. Die avond komt er veel verdriet naar boven. Ik probeer gewoon te werken, maar mijn emotie hangt voelbaar in het huis. Ik kan het niet meer bij mezelf houden. Janet voelt het aan en nodigt me uit erover te praten. Dat lukt al op. Daarna geeft ze me een healing en kan meevoelen wat er in me omgaat. Ze voelt het zo sterk dat ze er misselijk van wordt en bijna over haar nek gaat.

“Hier, neem nog maar een biertje. Dat maakt de emoties ook zachter”, zegt ze liefdevol en samen werken we weer rustig verder. Het is al diep in de nacht als we stoppen. Eenmaal in bed, komen de muren op me af. Van heel diep, uit iedere cel van mijn lichaam, komt de angst naar boven. Het neemt me totaal over. Het enige wat ik kan doen is uit bed gaan en om hulp vragen.

“Neem een slaappil, daarvan ontspan je in ieder geval”, is het advies van Janet. Ik neem een dubbele en de angst wordt inderdaad meer naar de achtergrond geduwd. Maar de slaap komt niet. In de ochtend neem ik nog een pil en nu zak ik af en toe weg.

Ongelooflijk hoe sterk angst kan zijn. Het maakt dat ik ondanks alcohol en drugs, gewoon overeind blijf staan. Het doet me denken aan vorig jaar in Portugal. We waren behoorlijk overwerkt en besloten even bij te komen en lekker een avondje uit te gaan. We begonnen in een paar leuke kroegen, om daarna heerlijk te eten in een bomvol restaurant. Normaal gesproken drink ik niet veel en na een paar Corona-tjes (Je moet toch ergens Corona van oplopen...), een fles wijn en twee cocktails voelde ik hem wel zitten. Maar juist met die cocktails ging er nog veel meer mis. We namen ze in een verlaten cocktailbar, waar een eenzame muzikant de longen uit zijn lijf zong.

“Kom, laten we daar nog wat gaan drinken”, stelde Janet voor. “Die man doet zo zijn best en er is geen publiek. Dat is sneu. We gaan er een leuke avond voor hem van maken!”

En dat deden we! We zongen mee, moedigden hem aan en klapten hard. De enige andere klant zat aan de bar naar ons te kijken. Na de tweede coctail was de muzikant klaar. Janet voelde zich heel erg dronken, terwijl juist zij normaal gesproken erg goed tegen alcohol kan. Eenmaal buiten zakte ze zelfs door haar benen!

Direct was ik totaal helder en heb haar naar de auto gesleept en naar huis gebracht. Het arme mens was totaal de kluts kwijt.

De volgende dag realiseerden we ons dat we gedrogeerd waren en dat we er heel goed vanaf zijn gekomen! Door mijn plotselinge helderheid en het feit dat ik Janet niet heb achtergelaten om de auto te halen, heb ik wellicht zelfs ons leven gered...

Het duurde nog dagen voordat de ergste verschijnselen weg waren en nog weken voor totaal herstel. Wij gaan voorlopig niet meer uit!

Maar voor mij was het een raadsel hoe het kon dat ik met al die alcohol en drugs toch ineens zo helder kon worden en ons veilig thuis heb weten te krijgen...

...

In de middag word ik wakker met knallende hoofdpijn. Eindelijk geef ik mijn verzet op. Dit is het moment dat er een herinnering boven kan komen...

Ik ben 10 jaar en lig in bed. Het is al laat, maar ik ben nog wakker. Ook mijn ouders liggen al in bed. Onze kamers zijn gescheiden door een dunne kastenwand en ik kan ze horen fluisteren. Ik lig een beetje te soezelen en ben niet op mijn hoede. Ineens staat mijn vader in mijn slaapkamer. Ik ben totaal overdonderd en verrast. Hij staat in de deuropening met die satanische grijns op zijn gezicht. Dan komt hij naar mij toe en pakt me vast. Verder weet ik niets meer.

“Ik was op dit moment zo ontzettend bang, Martin, dat ik toen heb besloten nooit meer door iets overvallen te worden. Mijn voelsprietten gingen op scherp en mijn darmen regelden de alarmknop. Ik hoorde alles, voelde alles en was altijd alert. Mij zullen ze nooit meer onverwacht kunnen benaderen...”

Het nadeel is wel dat ik vanaf dat moment niet meer goed heb geslapen en eigenlijk nooit echt ontspannen ben geweest.

“Als ik even heerlijk met een boekje op de bank ga liggen, word ik binnen de kortste keren onrustig en moet ik van mezelf weer iets gaan doen. Ik heb een hekel aan dat luie, lome gevoel. Dat laat ik niet toe.

“Als mensen fluisteren, gaan bij mij alle alarmbellen af. Ik voel me dan heel onveilig en moet weten waar het over gaat. Op zo’n moment heb ik geruststelling nodig.”

We gaan kloppen op de angst van het moment dat mijn vader in de deuropening stond. En zoals vaker gebeurd, komen er inzichten vrij en vallen gebeurtenissen op hun plek.

“Mijn moeder moet alles geweten hebben! En ze heeft het nog toegelaten ook...”

“Ik kan me herinneren dat ik heel vaak in mijn vroege jeugd een beeld kreeg, vlak voor ik in slaap viel. Een beeld van een tunnel van licht, omgeven door duisternis. Uit de verte kwamen twee mannen aanlopen. Beide in het zwart gekleed met een bolhoedje op. De een lang en dun, de ander klein en dik...”

Terwijl ik hen aan zag komen lopen, kreeg ik een vreemde rubber smaak in mijn mond. Daarna zwol ik voor mijn gevoel enorm op. Ik werd een soort opblaaspop. Ik zweefde dan boven het huis en was zo groot dat alleen mijn duimnagel in het huis zou passen. Ik weet nog dat ik daar elke keer zo verbaasd over was.”

Martin kan er niet zoveel mee.

“Op latere leeftijd werd ik bang voor die twee mannen. Als ik mijn ogen dicht deed, zag ik ze al aan komen lopen. Ik vocht ertegen en hield mijn ogen zo lang mogelijk open. Maar uiteindelijk kwam toch die smaak en werd ik weer groot...”

We kloppen nog een rondje op de ervaring van de wachtkamer en mijn darmen. Ook voor Martin is dit alles een nieuw onderwerp, waar hij nog geen ervaring mee heeft. Logisch dat hij mijn herinneringen niet kan plaatsen. Pas later leggen we de link met verdovingen, met drugs. Met systematisch misbruik en mind control. Op dit moment staan we nog maar aan het begin van alle ontdekkingen.

25.

Ik voel weer dat ik weg glijd. Dit keer wil ik voorkomen dat ik zo diep moet gaan als bij de vorige herinnering, dus ik trek me terug en ga voelen. Ik merk dat de emoties nog diep zitten. Er heerst vooral een gevoel van ‘niet gelukkig’ zijn, het ‘zat’ zijn en zo intens moe zijn...

Ik kan al wel merken waar het dit keer over gaat. Kennelijk had ik na de lagere school geen waarde meer voor mijn ouders. Alles in mijn leven veranderde, toen ik naar de middelbare school ging.

Mijn moeder heeft zich vanaf dat moment volledig van mij terug getrokken, op alle gebieden.

“Je gaat nu naar de middelbare school, daar kan ik je niet meer helpen. Ik ben een lagere school juf en als je naar de middelbare school gaat, ben je groot!”

Dit betekende concreet dat ik op geen enkele manier hulp kreeg met school zaken, dat ik een bijbaantje moest zoeken en kleedgeld kreeg. Er werd niets meer samen gedaan.

Ook betekende dit het einde van elke lichamelijke affiniteit: geen knuffel, kus of aai meer. Als ik naar bed ging, zei ik gedag in de deuropening en kreeg ik een 'dag' terug.

Heel duidelijk kreeg ik het gevoel dat ik getolereerd werd, tot ik 18 zou zijn en het huis uit zou gaan. Ik had een dak boven mijn hoofd, een eigen kamer en kreeg te eten en een opleiding. Niet de opleiding die ik wilde, maar een 'gedegen' opleiding waar ik geld mee kon verdienen.

Als ik iets vroeg of iets nodig had, was ik lastig. Dat werd geuit door gezucht of het werd gewoon genegeerd. Het was vanzelfsprekend dat ik goede cijfers haalde op school.

"Het is heel simpel", zei mijn vader tijdens mijn eerste jaar op de middelbare school. "Als je een onvoldoende hebt op je rapport, ga je naar de MAVO en krijg je later hooguit een baan als cassière. Ik ga je helemaal niet controleren of je helpen met huiswerk. Ik zie het wel aan je rapport..."

Ik was volledig op mezelf aangewezen. En ik wist niet beter, dan dat dit normaal was. Ik maakte overal het beste van en deed werkte hard op school. Bij elk proefwerk was ik bang voor een onvoldoende. Ik kende bijna al mijn leerboeken uit mijn hoofd.

Nu ik terug denk aan deze periode, komen er steeds meer voorbeelden naar boven, waarvan ik nu weet dat ze niet normaal zijn. Ik was nog maar een kind! Een kind dat de goedkeuring en liefde van haar ouders nog heel hard nodig had...

Nu ik de herinneringen rustig laat komen, voel ik de spanning in mijn lichaam zich opbouwen. Ik blijf er heel bewust met mijn aandacht bij. Al mijn spieren doen zeer. Ik voel mij alsof ik net een berg heb beklommen. Ik ga er zelf op kloppen en samen met een goede huilbui lost de spanning redelijk goed op.

Die nacht word ik wakker met enorme woede en haat gevoelens. Ik begin een helende reis en krijg 2 poorten te zien. Intutief weet ik dat een van de deuren de poort naar de hel is. Ik grijp mijn moeder vast en smijt haar in de hel! Dat lucht op! Mijn woede en haat gooi ik er achteraan en wonder boven wonder val ik daarna weer in slaap...

26.

'Is dit de hel?'

'Waarvoor zou er een hel nodig zijn, als je al deze ellende hier moet doormaken?'

‘Waarom moet ik hier helemaal opnieuw doorheen?’

‘Wanneer krijg ik eindelijk eens rust? Wanneer mag ik gelukkig zijn?’

Het voelt niet eerlijk. Het is zo zwaar.

Waarom moet een kind dit soort vreselijke dingen meemaken, om het vervolgens als volwassene nog eens door te maken, als verwerking? Het is fysiek nu nog maar een fractie van de pijn die het vroeger geweest moet zijn, maar emotioneel is het alsof het allemaal nu gebeurt. En weer heb ik er totaal geen invloed op. Het komt op, ik moet erdoorheen, dan volgt de heling en als ik geluk heb een kort moment van rust. Om vervolgens weer in een volgend stuk te vallen... Ik word er zo moedeloos en verdrietig van.

27.

Het is ondertussen halverwege 2021. De herinneringen komen en gaan. Kleine, grotere, aanvullingen op degene die ik al ken...

Bij de grote, zware herinneringen duurt het soms een maand of langer, voordat ik echt kan verwerken wat er opkomt. Ik worstel dan met herinneringen, klopperop, schrijf erover, huil, praat en heb het idee dat ik het aan het verwerken ben. En toch, op de een of andere manier glijd ik dan toch steeds weer af naar een niveau waarop ik niet anders kan dan alle weerstand laten varen en vol de emoties induiken. Het blijft elke keer een gevecht om die emoties volledig toe te kunnen laten. Ik blijf er weerstand op houden. Ik denk dat ik bang ben voor de heftigheid ervan en liever aan de oppervlakte blijf.

Dit keer ben ik al een maand bezig met zelfhaat. Ik ben 14 jaar en ik ben niet veilig. Ik kan deze haatgevoelens niet op mijn ouders richten, waar ze thuis horen. Dat is veel te gevaarlijk. Dus ik richt ze op mezelf.

Mijn hele leven is een hel. Thuis, op school, mijn afgedwongen bijbaantje bij een tuincentrum. Overal geven ze me het gevoel dat ik er niet bij hoor, dat ik niet gewenst ben. Dat ik slechts word gedoogd. Ik heb een grote familie van zowel mijn vaders als moeders kant. Ook daar hoor ik niet bij. Mensen zien me totaal niet staan. Ik haat ze!! Allemaal!

Ik ben het lelijke eendje dat in het verkeerde nest terecht is gekomen. Niet wetende, maar wel hopen dat ik ooit uit zal groeien tot een prachtige zwaan. Grootseheid!

Er ligt een grote man bovenop mij. Een hele grote, brede man, met haar op zijn rug. Dat weet ik, omdat ik me aan zijn schouders moet vastklampen. Ik verdwijn helemaal onder hem...

Het doet pijn. Het past niet. Hij moet drie keer hard rammen om er in te komen. Dan is het onverwacht snel klaar.

Ik voel walging.

...

Er is een feestje. Ik hoor mijn vader en moeder met elkaar praten. Ze hebben het over de man met het haar op zijn rug. Ze noemen hem echter bij een naam, die ik niet ken.

“Waarom gebruikt hij nu een andere naam, papa?”, vraag ik.

“Dat vindt hij leuk,” is het korte antwoord.

Na deze herinneringen voel ik een scherpe stekende pijn tussen mijn vagina en anus. Het voelt of ik daar ben uitgescheurd. Het bloedt ook een beetje. Bijzonder hoe mijn lichaam alle herinneringen mee beleeft.

...

Ik ben op een vreemde locatie. Het lijkt wel een soort universiteit. Mensen met gewaden. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de ‘hoge’ docenten en studenten en de ‘lage’. De lage studenten, waar ik er een van ben, worden continue vernederd, gestraft. Er is altijd stress. Ze hadden een speciale naam voor ons. Die ben ik vergeten.

...

We zitten in een restaurant. Aan een ronde tafel voor ons zit een man. Kalend, rond de 30 jaar met 6 kinderen. De kleinste kan net zitten. Dit kindje wordt in een kinderstoeltje bij ons aan tafel gezet. Het heeft nog moeite zijn hoofdje op te houden en steeds valt hij met zijn hoofdje op de ronde plaat voorop de stoel.

De ‘moeder’ loopt vaak langs. Ze krijgt steeds een klap van de ‘vader’. Niemand in het restaurant lijkt het te zien. Alleen de kinderen zien het en zijn doodsbang. Ik ook. Ik vind de man heel erg eng. Hij kijkt de kinderen steeds een voor een boos en dreigend aan. Ik wil zeggen dat dit niet goed is, maar er komt geen woord bij mij naar buiten.

...

Ik kom met mijn ouders een huis binnen. Het is heel druk in de woonkamer. Iedereen staat en loopt door elkaar heen. Het lijkt wel een feest. Er hangt een bepaalde spanning in de lucht. Ik ken het huis en de mensen niet.

Afen toe vang ik flarden van een gesprek op. Kennelijk praat iedereen over de mensen die hier wonen, maar nog niet aanwezig zijn.

“Ik denk dat ze zelfs helemaal niet van hem houden...”

“Hij is niet eens van hun...”

Dan een keihard schot!

Ik schrik me wezenloos.

Iedereen haast zich opgewonden naar de deur. We gaan naar boven.

De deur wordt open gedaan en alle mannen geven de man in de deuropening een harde tongzoen. Ze zijn opgewonden. Harde stemmen. Ruw gelach.

De koelkast staat open. Tussen veel voedsel ligt een dode baby. Het heeft een kogelgat in het hoofd.

Trots wordt het aan iedereen getoond.

Ik ga met de stroom kinderen mee naar een zijkamer. Ik heb het heel koud.

In die kamer staat een jongetje heel erg te trillen. Hij is doodsbang.

Ik kijk alleen maar naar hem. Net als de andere kinderen.

Niemand zegt iets. We weten allemaal wat er gebeurd is. En ook wat er nog gaat gebeuren...

29.

Ik sta in een donkere ruimte. Ik ben negen jaar. Ik heb een prachtige jurk aan. Het lijkt wel een trouwjurk.

Tom is er ook. Hij staat schuin tegenover mij, tegen de muur, met twee andere jongens uit mijn klas. Tom is mijn liefste vriend, al vanaf de kleuterschool. Ik ga later met hem trouwen. We zijn altijd samen.

Maar nu staat hij aan de overkant. Hij kijkt bang.

Ik kijk om me heen. Er zijn veel mannen aanwezig. Mijn vader is er een van. Ze hebben witte of grijze jurken aan. Ze staan in een cirkel. In het midden van de cirkel staat een zware tafel. Er gebeurt van alles. De mannen staan te ‘hummen’. Het duurt lang. Ik kijk naar Tom. Ik wil bij hem zijn.

Dan komt mijn vader naar me toe en pakt me vast aan mijn arm. Niet eens hard. Hij duwt me naar voren tot ik naast een grote man sta. Er gebeuren dingen die ik niet snap. Ik blijf gewoon naar Tom kijken. Dan word ik opgetild. De man is op de tafel gaan liggen en ik word op de man gezet. ‘Oh nee!’, denk ik. Maar ik heb geen keus.

Terwijl ik doe wat van mij verwacht wordt, blijf ik met mijn ogen vastgepind op Tom. Zijn ogen zijn het enige wat ik zie. Hij huilt. Ik huil. Ik voel dat ik hem verraad. Dat ik hem nu in de steek laat. WIJ zouden gaan trouwen! Ik merk niets, zie niets, alleen de ogen van Tom. Zijn geschokte blik. Het verraad.

Dan word ik van de man afgetild. Iedereen lijkt opgelucht. Er is veel lawaai. Ik wil naar Tom toe, maar hij is weg. Ik kan hem niet vinden.

Weer word ik vastgepakt. Nu word ik in een auto gestopt.

“Dit is je man. Je bent getrouwd. Je moet doen wat hij zegt”, klinkt het.

‘Waar ga ik heen? Wie is deze man. Ben ik getrouwd?’, denk ik verward.

De man legt een hand op mijn knie. Ik ben bang en ik walg van die hand. Wat is die hand groot!

Ik heb geen idee wat er nu gaat gebeuren en of ik ooit nog naar huis ga. Ik heb het gevoel totaal verloren te zijn en ik dissocieer. Ik zie alleen die hele grote hand op mijn knie. Ik kijk de man niet aan.

Het duurt tien dagen voor deze herinnering naar boven komt. Vier dagen van veel pijn. Zoveel pijn dat ik niet kan liggen van ellende. Ik heb me opgesloten op mijn slaapkamer en klop zoveel dat ik letterlijk een blauwe plek op mijn hand heb. Uiteindelijk word ik op een nacht wakker en ben ik helemaal stijf. Ik kan me niet bewegen! Na een uur kom ik tot rust en kan ik wat slapen. Als ik dan uiteindelijk wakker word, is de herinnering er. Eerst alleen het plaatje van de donkere ruimte met de mannen. Dan mijn jurk. Vervolgens realiseer ik mij wat er gebeurt en valt de rest van de herinnering op zijn plaats.

Ik zit op de bank bij die grote man in huis. Hij heeft een film opgezet. Ik ben helemaal verstijfd. De man voelt boos aan. Hij zegt af en toe iets, maar ik begrijp het niet. Dan liggen we ineens in zijn bed en neemt hij me. Als hij klaar is, draait hij zich om en gaat slapen. Ik lig de hele nacht verstijfd naast hem. Klaar wakker.

De volgende ochtend zegt hij tegen mij: “Kleed je aan, je vader komt je zo halen.”

Ik doe wat mij gezegd wordt. Ergens diep vanbinnen voel ik opluchting dat ik naar huis mag. De rest van de dag lig ik op de bank met veel buikpijn.

30.

Dit is weer een van die herinneringen die ik niet zelf kan verwerken. Ik ben er helemaal kapot van. Natuurlijk heeft de aanlooperperiode van deze herinnering weer de nodige stress binnen het gezin opgeleverd. Het is gelukkig niet zo uit de hand gelopen als een half jaar geleden, maar iedereen is flink van slag.

“Ik voel je niet meer...”, zegt Janet. “Je moet hulp zoeken, Cynthia! Je glijdt af. Ik wil geen herhaling van een half jaar geleden. Bel Martin voor het te laat is!”

Ik heb Martin nu al een half jaar niet meer gesproken. Kon de kleinere issues prima zelf of samen met Janet verwerken. Maar deze...

Met lood in mijn schoenen bel ik Martin. Ik ben bang om weer alles te moeten herbeleven. Bang voor de angst. Gelukkig hoort Martin eerst mijn verhaal aan en begint het dan te analyseren.

‘Dat is fijn’, denk ik. In mijn hoofd kan ik dit wel aan.

“In feite hebben we hier twee problemen”, begint Martin. “Een met Tom en een met die man.

“Heb je enig idee hoe lang je met die man ‘getrouwd’ bent geweest? Hoe vaak je bij hem was?”

“Ik heb nog niet veel herinneringen eromheen”, stamel ik. Ik vind ergens dat ik dit hoor te weten, maar er zijn gewoon nog geen andere herinneringen.

“Via bioresonantie kwam ik erachter dat hij me tot mijn 12e heeft misbruikt.”

“Laten we beginnen met het eerste probleem, Tom”, stelt Martin voor.

“Oke”, zeg ik en ik zucht eens diep. “Het voelt als een totaal verraad aan Tom. Hij stond daar maar. Hij kon ook niets doen, alleen maar kijken...”

“Wat voel je daarbij?”, dringt Martin aan.

“Onmacht, boosheid en heel veel verdriet... Weet je, Martin. Na dit gebeuren heeft Tom zich van me teruggetrokken. Ik ben hem hierdoor kwijtgeraakt. We zijn nooit meer vrienden geworden, ook al zaten we nog jaren bij elkaar in de klas... Ik ben daar zo verdrietig over.”

“Op die tafel keek ik alleen maar naar hem. Ik zag dat hij stond te huilen en dat het hem heeft gebroken. We waren daarvoor zo onafscheidelijk en daarna alleen nog maar vreemden voor elkaar. We hebben er nooit een woord over gesproken.” Ik laat mijn tranen maar weer stromen.

Samen met Tom struin ik door het Westerpark.

“Wist jij dat er een bunker is, verderop?”, vraagt hij met die brutale twinkeling in zijn ogen.

“Ja, dat weet ik”, antwoord ik en ik weet al wat er gaat komen.

“Ben je er wel eens in geweest?”, dringt hij aan.

“Nee, dat durf ik niet. En trouwens, dat is op Vogeleiland en dan heb je een bootje nodig.”

“Ik ben er in de winter geweest, toen het water bevroren was. Ik ben erin gegaan”, zegt hij heel stoer.

Ik geloof hem niet.

“Als het deze winter weer vriest, gaan we samen. Afgesproken?”, daagt hij me uit.

En dat doen we nog ook. Tijdens het schaatsen in het park, gaan we naar Vogeleiland. Daar gaan we het land op en vinden het ronde afsluitdeksel naar de bunker. Ik durf niet. We zijn al eerder in andere bunkers van het park geweest. Volgespoten met graffiti,

modderig en donker. Maar deze is echt ondergronds en dat durf ik niet aan. Tom eigenlijk ook niet.

We zeggen er niets meer over en gaan verder schaatsen.

...

“Realiseer jij je wel dat het heel goed zou kunnen dat Tom het zichzelf kwalijk neemt dat hij van zijn kant helemaal niet heeft ingegrepen om jou te helpen? En dat dit de reden is dat hij zich van je heeft teruggetrokken?”, suggereert Martin.

Ik schrik ervan. “Nee, dat is nog niet in mij opgekomen.” Het is nieuw voor mij om de situatie vanuit Tom’s kant te bekijken.

Na een rondje kloppen is het nu wel veel makkelijker om mijn schuldgevoel los te laten. Er blijft alleen nog verdriet over. Het verdriet van het verliezen van een dierbare vriend.

We kijken nog even naar de situatie rondom het trouwen en die man.

“Zolang ik mij kan herinneren, kan ik niet slapen de eerste nacht dat ik ergens nieuw ben. Ik blijf standaard wakker, uit een gevoel van onveiligheid.

“Ik had geen idee wat er met me zou gebeuren. Moest ik bij die man blijven wonen, zou hij me vermoorden? Mij werd niets verteld en ook dat heeft me veel angst en stress gegeven.

“Ik herinner me dat mijn vader trots naast me stond. Dat was een nieuw gevoel voor mij. Maar vlak daarna tilde hij me op die tafel, dus de euforie duurde voor mij niet lang.

“Ook dit speelde weer op of rond mijn verjaardag. Net als het jaar ervoor, dat mijn vader me bijna vermoord heeft. Ik snap steeds beter, waarom ik me zo diep ellendig voel met verjaardagen...”

31.

Met dankbaarheid denk ik terug aan mijn verjaardag van vorig jaar. Toen wisten we nog nauwelijks van alle trauma’s die zich in mijn jeugd hadden afgespeeld. Toch was het duidelijk dat ik me doodongelukkig voel op verjaardagen.

“Verrassing!”, klinkt het ineens de avond voor mijn verjaardag. We zitten in een houten vakantiehuisje bovenop een berg in Spanje. Heerlijk overwinteren in de Spaanse zon.

Ik doe mijn ogen open en zie een hele uitstalling aan ingepakte kadootjes, afgewisseld met schalen vol lekkere hapjes.

“Hè?”, weet ik uit te brengen. “Ik ben morgen pas jarig hoor!”

“Dat weten we!”, zegt Janet triomfantelijk. “En om de spanning eraf te halen, hebben we besloten het een dag eerder te vieren!”

Ik ben ze daar innig dankbaar voor. Het was een heerlijke avond, ik voelde me totaal gezien en geliefd. En wat ben ik verwend! De dag erna was een gewone dag als alle andere. Dat was wel het mooiste verjaardagskado van allemaal!

32.

Het voelt een stuk lichter, nu ik snap dat Tom zijn eigen kant van het verhaal heeft. Dit moet ik wel even verwerken en gelukkig voelen de anderen dat perfect aan. Ze laten me met rust en ik heb tijd voor mezelf. Ik moet ook echt alleen zijn om die diepe angst en verdriet te kunnen voelen. Dan is de afleiding van een gezin te groot. Overdag zwem ik wat, werk aan een puzzel en verder zit ik gewoon rustig voor me uit te staren. Elke avond bel ik Martin weer.

We kijken naar de situatie met die man. Ik ben bang om erheen te gaan.

“De angst is zo groot. Als ik maar een klein stukje toelaat, word ik al bang dat het mij volledig absorbeert. Het maakt dat ik niet in staat ben mij te verdedigen. Het maakt dat ik naast die man lig, doodstil en verstijfd. De hele nacht wakker heb gelegen en me niet verroerd heb.”

“Laten we het net zo doen als bij de vorige grote herinnering. Je gaat het verhaal vanaf het begin vertellen en stopt zodra je een emotie voelt”, is Martin’s initiatief.

“Ik zie mezelf in een donkere ruimte staan. Ondergronds. Ik weet dat ik bang ben in donkere ruimtes. Ik kan het plafond niet zien. Ik zie mensen, maar geen details. Voor mij staat mijn vader, die een soort van trots is. Ik heb een mooie jurk aan, die door mijn moeder is gemaakt. Rechts van mij staat iemand, maar daar wil ik niet naar kijken. Ik denk dat ik weet wat er gaat gebeuren. Het is al eerder gebeurd.

Ik ben gedissocieerd. Ik kijk alleen naar Tom. Op een gegeven moment krijg ik een por en hoor ik ‘ja’.

De man gaat op de tafel liggen en ik word op hem getild. Ik moet hem berijden. Ik blijf alleen kijken naar Tom. Ik moet het actief bij die man doen en dat is verraad naar Tom toe.

Door het hele gebeuren ben ik totaal gedissocieerd en krijg alleen houvast door naar Tom te kijken. Samen met hem de pijn te voelen. Het is mooi en triest tegelijkertijd.”

En nogmaals laat Martin me het verhaal vertellen. Nu komen er meer details.

“Ik zie nu ook de tafel. Rechts van mij staan acht mensen en links vier. En dan nog de drie jongetjes recht voor me en die man rechts van mij. We moeten beiden naar voren komen. Er wordt wat gezegd en gedaan en ik krijg een por: ‘Ja’.

De man gaat op de tafel liggen en ik word door twee mannen opgetild. Hij gaat bij me naar binnen en ik moet het werk doen. Ik kijk alleen maar naar Tom.

Er staat een man voor ons en daardoor kan ik Tom maar half zien. Ik heb nu niet veel verdriet meer. Wat er verder gebeurt, weet ik niet.”

“De volgende herinnering is dat ik in de auto zit. Daarna zit ik op de bank en ben ik verstijfd.

“Het volgende moment zie ik dat ik met hem naar bed ga en dat hij mij neemt, terwijl ik op mijn rug lig. Net zoals grote mensen seks bedrijven. Hij rolde daarna om en viel in slaap. Ik heb niet geslapen. Ik durfde bijna geen adem te halen.”

Martin helpt me weer om een ander perspectief te krijgen.

“Het jaar eerder ervoer je doodsangst, toen je vader je van achteren verkrachtte en bijna vermoordde. De doodsangst die je nu voelt, is wel logisch, maar niet terecht. Deze man wil alleen maar misbruik van je maken en je niet vermoorden...”

33.

Het is niet uit te leggen wat ik van binnen meemaak. De emoties zijn zo heftig, dat ik emotioneel weer helemaal terug ben in mijn jeugd. Ik gedraag me nu ook zo. Ik heb een stevige muur om mezelf opgetrokken en zie de anderen door het filter van vroeger. Ik heb het gevoel er helemaal alleen voor te staan. Niets wat ze zeggen, komt nog echt binnen. En wat er binnenkomt, interpreteer ik verkeerd.

Dit is natuurlijk voor de anderen ook een onhoudbare situatie. Ook zij worden diep geraakt en zijn het slachtoffer van mijn gedrag. Gelukkig kunnen zij elkaar steunen om door deze situatie heen te komen. Uiteraard vormen zij een hechte band om met mij om te kunnen gaan. En dat interpreteer ik dan weer alsof zij een bond tegen mij hebben gevormd.

Ik moet alle zeilen bijzetten om het niet te laten escaleren. Overdag duw ik alle emoties zo hard mogelijk weg en pas als ik alleen ben, laat ik ze toe. Vervolgens ga ik er met Martin aan werken. Dit lijkt het enige alternatief voor weer een tijdelijk vertrek.

En de enige uitweg uit de ellende is er dwars doorheen te gaan.

“Ik voel me letterlijk ziek van alle emoties”, zeg ik die avond tegen Martin. “Ik voel me eenzaam en intens verdrietig.”

“Wat gaat er nu door je heen?”, vraagt Martin met een vaderlijke stem.

“Ik voel me verstijfd van angst. Ik kan niet slapen als ik ergens nieuw ben. Dan sta ik altijd op scherp door doodsangst. Ik heb herinneringen dat mijn vader opeens in de deuropening staat en dan gingen bij mij alle zintuigen op scherp. Fluisteren is iets wat ik niet kan hebben en wat angst oproept. Ik haat ook verjaardagen. Ik haat de vlaggetjes, want die zijn levensbedreigend. Ik wil altijd alle deuren open hebben staan. Dat geeft een bepaald gevoel van veiligheid. Als het echt bedreigend wordt, bevries ik. Als het minder is, ga ik in de aanval. Van binnen is er oorlog en probeer ik rustig te blijven, maar dat lukt

kennelijk toch niet. Ik heb last van paniek en agressie en die probeer ik te onderdrukken.”

Zo, dat is eruit! Het lijkt wel of ik het eruit braak en ik heb geen idee waar al die woorden vandaan komen. Aan Martin de taak om orde in de chaos te scheppen.

“We gaan weer naar de herinnering van toen je negen jaar was en uitgehuwelijkt werd”, stelt hij voor.

Zodra ik naar de herinnering toe ga, krijg ik angst. Ik voel me heel klein en probeer me onzichtbaar te maken.

“Ik zit bij die man op de bank. Terwijl hij naar die film kijkt, moet ik wachten. Ik weet niet wat ik daarna kan verwachten. Ik zit in een hoekje van de bank, handen wringend en in mijn vingers knijpend tot ze pijn doen. Ik zit rechtop, de leuning is te ver om tegenaan te leunen. Ik kan nauwelijks ademen. Ik ben doodsbang.”

“Je bent bang dat hij je gaat vermoorden, hè?”, vraagt Martin.

“Dat weet ik niet”, zeg ik met een klein stemmetje.

“Nou, ik wel!”, zegt hij. “En de volgende keer gaan we deze angst bewust oproepen. Je moet erdoorheen en je beseffen dat hij geen intentie had om je te vermoorden.” En dan zegt hij veel zachter; “En dat kon je ook niet weten, want je had de ervaring van een jaar eerder, waarin je vader dit wel deed...”

“Beschrijf nog eens wat er gebeurd is”, zegt Martin weer geduldig. Ik zucht. “Ik zit in de auto en het is al donker. Hij legt zijn hand op mijn knie en dat vind ik heel naar, dat wil ik niet. Hij is heel groot en ik ben klein. Ik ben bang. Ik durf niets te zeggen of te vragen. Hij heeft mij gewoon meegenomen. Op de bank zit hij rechts van mij. De tv staat aan. Hij kijkt. Ik doe alsof ik kijk. Ik ben te klein om te leunen. De rug van de leuning staat recht. Ik durf niet naar hem te kijken. Ik durf niet op te kijken, omdat het dan zo echt is. Ik denk niet, ik wil er gewoon niet zijn. Ik adem niet. Ik zit het uit. Ik ben verstijfd. Er gebeurt niets. Ik kan de angst niet voelen. Het duurt een eeuwigheid. De tijd staat stil. Ik wil oplossen in het niets. Ik doe net alsof ik er niet ben.”

“Meer is er niet. Ik kan het niet onder woorden brengen. Als ik me ga bewegen, wordt het realiteit. Ik wil het niet binnenlaten; misschien lost het dan wel vanzelf op.

“De hand op mijn knie is het laatste moment dat ik gevoelens had. Ik kan me niet herinneren hoe ik naar boven ben gekomen in dat bed. Waarschijnlijk heeft mij opgepakt en op het bed gelegd. Hij heeft toen de daad uitgevoerd en is gaan slapen. Ik zie nog die enorme rug, toen hij ging slapen. De tijd leek een eeuwigheid te duren en daarna alsof het nauwelijks gebeurd was. Ik heb alles stilgezet.”

\

Het werken met Martin doet me goed. Ik krijg meer ruimte in mezelf en direct ook naar de anderen toe. Ik wil het zo graag anders, maar het lukt me gewoon niet. Als ik midden in die emotie zit, kan ik niet anders reageren dan ik nu doe. Hoe hard ik ook mijn best doe om niet getriggerd te zijn, ik word continue in mijn pijnlichaam geraakt. Vervolgens reageer ik vanuit boosheid, vijandigheid of kritiek. Ik zoek de aanval op, lok conflict uit. Met als innerlijke drijfveer: 'Dan hebben we het maar gehad...'

Op dit soort momenten hoor ik me terug te trekken uit het gezin. Op deze momenten beschadig ik hen. Maar mijn behoefte om erbij te horen en goedkeuring of steun te krijgen is zo groot, dat ik hun gezelschap toch steeds opzoek. Daarmee ga ik over hun grenzen heen. Dat is niet goed en toch kan ik het niet laten. De pijn is zo groot!

Nu ik wat meer ruimte heb in mezelf, geef ik ook meer ruimte aan de anderen. Ik trek me wat vaker terug en zoek een paar keer per dag echt de stilte op om terug te gaan naar de herinnering en helende reizen te doen.

In die reizen kan ik bij de jonge Cynthia komen. Ze heeft zich terug getrokken in een soort grot, ver weggestopt in mijn binnenste. In die grot is ze niet meer zichtbaar voor anderen. Ze is niet zozeer gedissocieerd, maar heeft zich gewoon onzichtbaar gemaakt. Voor zichzelf en voor anderen. In die grot zit ze nu al bijna 40 jaar...

In mijn visualisatie maak ik de grot licht en gezellig voor haar. Uiteindelijk kan ik haar mee nemen uit de grot en kan ze groeien in mij.

Na deze reis merk ik dat ik Janet recht kan aankijken en erkennen dat ik haar pijn heb gedaan. Ik kan nu uit mezelf haar perspectief begrijpen. Ik voel haar pijn en onmacht. Eindelijk kan ik nu op meer dan drie manieren reageren, meer dan alleen vechten, vluchten of dissociëren.

Ook naar de kinderen toe kan ik nu toegeven dat ik fouten maak en heb gemaakt. Hoe moeilijk ik dat ook vind, ik moet onder ogen zien dat ik hen met mijn gedrag beschadigd heb.

Het is vooral mijn zelfbeeld dat hier erg onder te lijden heeft. Ik heb me steeds overeind gehouden met het idee, dat ik in ieder geval het misbruik van mijn ouders niet heb doorgegeven. Dat mijn kinderen niet hebben hoeven te lijden. Nu moet ik toegeven dat ze wel degelijk onder mij te lijden hebben gehad en dat is heel pijnlijk. Het voelt als een totaal falen.

Mijn kinderen zelf zijn heel vergevingsgezind. Ze zijn niet boos, alleen verdrietig. Tijdens mijn pijnstukken zijn ze bang voor me. En daarnaast hebben ze het soms heel moeilijk met me. Tegelijk hebben ze met me te doen. Ze snappen dat ik het zwaar heb en vinden het knap dat ik het aanga. Maar ook voor hen is dit heel zwaar.

We zoeken naar een oplossing om hen te beschermen tegen mijn onbewuste uitvallen.

“Ik kan me niet eens herinneren dat ik dat gezegd zou hebben”, geef ik toe. “Blijkbaar zeg ik dingen op een harde en nare manier als ik eenmaal in mijn angst ben geschoten. Ik ervaar het dan zelf niet zo.

“Ik wil dit uiteraard stoppen! Op de een of andere manier moet ik hier meer bewustzijn op zien te krijgen.”

Op aandringen van Janet, spreek ik met de kinderen af, dat ze me weg mogen sturen als mijn energie niet fijn is. Ze kunnen dan naar Janet toe gaan en daar hun verhaal kwijt. Vervolgens zal Janet met mij praten en aangeven wat ik fout doe.

Ik laat het gebeuren, zoals ik vroeger alles over me heen liet komen. Maar het voelt totaal niet goed. Het duurt lang voordat ik woorden kan vinden, waarom het dan zo slecht voelt. Het is immers ter bescherming van de kinderen?

Het maakt dat ik me monddood voel, machteloos, de laagste in rang, de voetveeg. Het feit dat ik hele dag, dag in dag uit, op mijn woorden, mijn toon en mijn energie moet letten, maakt dat ik weer volledig in de alertheid schiet. En dus groeit ook mijn gevoeligheid voor triggers.

Het is een catch 22 situatie. Ik ben zoveel mogelijk op mijn hoede, maar word veel sneller getriggerd in mijn oude pijnpunten, dan wanneer ik ontspannen zou zijn. Eenmaal getriggerd, flap ik er een passief agressieve opmerking uit, of zakt mijn energie naar het niveau van depressie. Vervolgens zit Janet er als een goed bedoelende havik bovenop. Ik krijg direct feedback op mijn foutieve gedrag en als ik het niet snap of accepteer, word ik naar mijn kamer gestuurd om er over na te denken. Bijna altijd blijkt ze gelijk te hebben in haar analyse van de situatie.

Dit zou dus goed moeten werken, maar voor mij pakt het totaal verkeerd uit. Ik neem het Janet niet kwalijk. Ze probeert alles wat ze maar kan bedenken om de kinderen te beschermen en de energie hoog te houden. Maar voor mij is dit een heel benauwende situatie. Ik kan dit alleen maar overleven door weer in mijn onderdanige kind-positie te kruipen. Ik laat het allemaal over me heen komen en doe gelaten wat ze zeggen. Maar hoe langer deze situatie duurt, hoe moeilijker het voor mij word om nog uit dat kindstuk te komen. De volwassen Cynthia is ver te zoeken.

35.

Misschien komt het door de stress die ik nu constant voel, maar alles lijkt in een stroomversnelling te gaan. Er dient zich weer een nieuwe herinnering aan. Ook deze komt in kleine stukjes in mijn bewustzijn naar boven.

Ik word wakker met een enorme angst en weet direct dat dit iets van vroeger moet zijn. Het enige wat ik weet is dat ik iets heb moeten zien wat me heel erg

bang maakte. Ik voelde me ergens verantwoordelijk voor en ik kreeg de schuld voor wat er gebeurde. Misschien iets met mijn zus?

Ik laat het zijn, in de overtuiging dat de rest van de herinnering zich de komende dagen wel gaat invullen.

En inderdaad, door heftige dromen, waarin heden en verleden door elkaar lopen, komt langzaam de herinnering in zijn geheel naar boven.

Ik sta weer in de ondergrondse ruimte. Dit maal aan de andere kant van de kamer, op de plek waar Tom vorig jaar stond. Ik ben 10 jaar. Het is net na mijn verjaardag. Ik ben heel erg bang. Ik krijg de schuld, maar kan er niets aan doen. Toch ben ik verantwoordelijk! Ik moet het goed doen!

Ik heb het gevoel: 'Ik moet weg!'

Ik weet niet meer wat echt is. Alles wordt continue verdraaid. Kan ik nog wel op mezelf vertrouwen?

Met deze schaarse informatie bel ik Martin. Ik hoop dat we al kloppend op dit gevoel de herinnering compleet krijgen.

"Wat is het meest overheersende gevoel?", vraagt Martin.

"Ik voel mij verantwoordelijk voor wat er bij anderen mis kan gaan", antwoord ik. "Het lijkt wel om mijn zus te gaan. Ik herinner mij dat zij zeer roekeloos was. Als we naar de Middelbare School fietsten, fietste zij altijd hard vooruit. Ze stak dan standaard zonder om te kijken een drukke weg over. Elke dag hetzelfde. Ik fietste zo hard ik kon achter haar aan en als er een auto aankwam, brulde ik heel hard: 'AUTO!' Dan stopte ze wel. Maar ik moest haar elke dag opnieuw waarschuwen..."

Ik voel dat er iets heel groots en gevaarlijks kan gebeuren. Ik moet heel alert blijven. Het is letterlijk een situatie van leven of dood. En die ligt in mijn handen.

Ik hoor mijn vader zeggen: "Oeps, een ongelukje ligt in een klein hoekje.."

Mijn vader kijkt mij daarbij vals en gemeen lachend aan.

Ik voel me nu heel misselijk.

"Ik heb nog geen idee waar ik naar kijk!" roep ik wanhopig uit. "Maar het moet iets levends zijn. Een dier ofzo. Het ligt op de tafel, maar ik kan het niet goed zien. Mijn vader staat er voor."

"Je vader heeft ook al je vissen en cavia's door de wc gespoeld", helpt Martin me herinneren. "Dit zal ook onderdeel zijn geweest om je een lesje te leren. Om je bang te maken!"

"Ik geloof echt dat daar iets of iemand ligt, die in levensgevaar is", zeg ik.

"Ik denk van niet", zegt Martin. "Ik denk dat ze je alleen maar hebben willen laten GELOVEN dat er iemand in gevaar was. Ik denk dat je zus nooit in gevaar is geweest..."

Ik moet dit even verwerken en mijn tijd nemen om te voelen of dit klopt.

We zijn een week verder. Een week van angsten en fysieke pijn. Een week van overleven, van letterlijk proberen mijn hoofd boven water te houden. Ik heb flinke pijn in mijn nek. Allemaal veroorzaakt door die opkomende herinnering.

Ik zie mijzelf in de ondergrondse ruimte. Ik sta waar Tom de vorige keer stond. Ik kijk naar de tafel in het midden van de ruimte. Er ligt iets op. Ik wil niet weten wat dat is. Ik voel angst.

Er zijn meerdere mensen in de ruimte. Ik merk hun aanwezigheid wel, maar ze staan in de schaduw.

Er worden vragen aan mij gesteld. Ik moet antwoord geven en bij elk fout antwoord wat ik geef, wordt er iets vervelends gedaan met wat daar op tafel ligt.

Maar wat ik ook zeg... elk antwoord is fout!

Dit geeft mij zoveel angst!

Bij elk afgekeurd antwoord wat ik geef, wordt er hard gelachen door de aanwezigen.

Bij elk afgekeurd antwoord wat ik geef, wordt er met een mes gesneden in datgene wat op tafel ligt.

'Nee!!!', wil ik krijsen, maar ik kan niet anders dan hun spel mee te spelen.

Wanhopig ben ik op zoek naar wat ze willen horen. Maar wat ik ook zeg, het antwoord blijft fout. Soms wachten ze lang met het afkeuren en dan hoop en bid ik dat het goed is. Maar nee...

Ik kan niet goed zien wat er op tafel ligt. Ik ben ervan overtuigd dat er een been wordt afgesneden, of een arm. En dat door mijn toedoen!!

Dan heb ik een antwoord goed! Wat een opluchting...

Maar op het allerlaatste moment heft mijn vader het mes hoog op en steekt omlaag. Zo maakt hij een einde aan wat daar op tafel ligt...

Hij zegt: "Oeps, een ongelukje is dus zo gebeurd!"

Hij straalt erbij! Een grote satanische grijns op zijn gezicht.

Mijn moeder is er ook bij. Ze staat vlak achter me. Ze doet niets om mij te helpen.

"Ik voelde mij volledig verantwoordelijk voor wat er gebeurde met diegene op tafel. En ik voelde me zo machteloos, dat ik het niet goed heb kunnen doen. Dat ik het niet heb kunnen redden..."

"Door mijn toedoen leed het pijn, werd het verminkt en ten slotte gedood..."

"Ik heb het idee dat het een baby was. Het was klein..."

"Heb jij een geluid gehoord, van datgene wat op tafel lag?", vraagt Martin.

"Nee, ik kan me geen geluid herinneren. Wel bloed. Dat stroomde op de grond. Maar ik kon het ook niet goed zien, want er stond iemand half voor."

“Ik denk zelf dat het hier waarschijnlijk ging om een dood dier”, zegt Martin. “Als jij geen geluid hebt gehoord, dan was het al dood!”

“Hoe dan ook, het heeft gewerkt... Ik heb het totaal geloofd”, zeg ik. En ik geloof het nog steeds. Alleen al de gedachte dat ze me voor de gek hebben gehouden, maakt me helemaal van slag. Ik kan dat gewoon niet geloven. Het was zo echt!

“Dit zou zo maar een onderdeel kunnen zijn van een mind-control programma”, zegt Martin dan. “Ik ben me maar eens gaan verdiepen in Satanisch Ritueel Misbruik en wat jij je herinnert past perfect in dat plaatje.” Martin noemt een paar boeken die ik zou kunnen lezen en interviews die hij gezien heeft.

“Nee, ik ga er niets over lezen of kijken”, is mijn antwoord. “Ik wil me niet laten beïnvloeden. Ik wil dat alles uit mijn eigen herinneringen komt. Als ik het dan later bevestigd krijg door anderen, dan weet ik tenminste dat het echt waar is en ik het niet verzonnen of nagepraat heb.”

En het wordt bevestigd. Door niemand minder dan Joost Knevel, zelf slachtoffer en klokkenluider over Satanisch Ritueel Misbruik in Nederland. Bij Joost speelde het meeste misbruik zich af in Bodegraven, niet ver van Zoetermeer... Hij vertelt me dat hij vaak naar Zoetermeer werd gebracht, naar de Floriade met zijn ondergrondse tunnels. Hij is ook in het Westerpark geweest, met de bunkers. Precies zoals ik me kan herinneren, heeft hij het over Vogeleiland. Dat eiland waar ik met Tom ben geweest. Verder heeft Joost het nog over Meerzicht, de wijk waar ik woonde...

37.

De vorige herinnering is nog niet volledig verwerkt, maar de volgende dient zich al aan.

Ik ben 12 jaar. Het is aan het eind van de lagere schoolperiode, de zesde klas. Er is een afscheidsfeest. Alle kinderen en ouders die ‘erbij’ horen, zijn aanwezig. Er zijn veel mensen in een grote donkere kamer of ruimte. Er zijn geen stoelen. Iedereen staat. De grote mensen zijn allemaal heel erg dronken. Er wordt veel geduwd en getrokken. Ik ben helemaal gedesoriënteerd. Overal lichamen, niet kunnen zien waar je bent of naartoe kunt.

Ik probeer de drukte te overleven door naar de muur te vluchten. Dat lukt in eerste instantie niet. Ik merk dat ik word vastgepakt. Ik voel dat ik misbruikt word, maar zie dat niet.

“Denk je dat je gedrogeerd was, of was je door alcohol zo gedesoriënteerd?”, vraagt Janet. Ze vraagt dat niet voor niets. We hebben ons

vaker afgevraagd, hoe het kan dat ik soms dwars door alcohol en zelfs een keer door drugs (toegevoegd aan onze cocktail) heen kan beuken. Ook slaappillen en pijnstillers hebben weinig vat op mij.

“Ik weet het niet. Het zou kunnen, want ik herinner me dat ik de dingen niet scherp zag en maar met moeite rechtop kon lopen”, is mijn antwoord.

‘Ik moet hier weg!’, is mijn allesoverheersende gevoel. ‘Dit gaat niet goed!’ Ik heb pijn in mijn hoofd, mijn buik, schouders en nek. Het lukt me niet om weg te komen. Het lijkt wel of ik vertraagd beweeg en maar niet bij die muur uitkom.

Uiteindelijk bereik ik de muur. Die is grijs en vlak geplamuurd en hij voelt koud aan.

*‘Ik ben zo moe. Ik wil alleen zijn. Ik wil dit niet. Laat me met rust.’
Maar er wordt weer aan me getrokken.*

Dit ‘feestje’ eindigt in een totale orgie. Bij de herinnering hoort weer veel pijn. In mijn nek en schouders, maar ook vaginaal en rectaal. Zoveel zelfs, dat ik rectaal een beetje bloed.

38.

De sluizen staan kennelijk helemaal open. Binnen twee weken is er weer een nieuwe herinnering. Deze keer komt de herinnering als een geheel op.

Het is 11 november 1984. Numerologisch een belangrijke datum. 11-11-22 oftewel 22-22. Ik ben 11 jaar.

Ik ben weer in dezelfde donkere ruimte. We zijn met vijf kinderen en een heleboel volwassenen die in een cirkel om ons heen staan. Ze hebben weer die gewaden aan. De ruimte is spaarzaam verlicht met kaarsen. Op de grond is een figuur uitgetekend met wit krijt. (Nu weet ik dat het een pentagram is.) De vier kinderen en ik worden elk op een punt van het pentagram gezet. Het zijn alle vier klasgenootjes van me en ze zijn alle vier 11 jaar. In het midden van het pentagram staat de tafel. Het is een stenen tafel. Erg groot en stevig.

In eerste instantie stopt mijn herinnering hier. Omdat ik erg van de numerologie ben, ben ik gaan rekenen. Er waren vijf kinderen van 11 jaar, die elk op een punt van het pentagram plaatsnamen. Het gebeurde op 11 november, de feestdag van St. Maarten. Precies een week voor de verjaardag van mijn zus. Mijn vader is op 3 augustus jarig (3-8), ook een 11.

Het wordt heel stil. Een verwachtingsvolle stilte.

Ineens stapt mijn vader uit de schaduw naar voren en neemt mijn zus aan haar arm mee. Hij duwt haar met haar buik tegen de tafel, zodat ze voorover komt te liggen. Dan pakt hij haar van achteren en verkracht haar.

Wij zijn gedwongen toe te kijken. Ik wil het niet en wend mijn gezicht af.

“Je moet kijken!”, sist mijn moeder, die schuin achter mij staat, in mijn oor. Ze knijpt me in mijn arm. “Je moet kijken, dit is belangrijk!”

Ik ben me bewust van de totale vernedering die mijn zus nu moet voelen. Ten overstaan van haar kleine zusje en haar vriendjes, wordt ze verkracht. Ze kan niets doen. Ik zie de woede en onmacht in haar gezichtsuitdrukking. Ze huilt van woede en pure haat. Juist wij, die kleintjes waar ze zo op neerkijkt, kijken toe hoe zij verkracht wordt. Ik voel hoe ze op dat moment gebroken wordt.

Na thuiskomst zit ik op mijn kamer. Ik durf mijn zus niet onder ogen te komen. Ze is woest en ik weet dat ik het zal gaan ontgelden.

Tot mijn grote verbazing komt mijn moeder mijn kamer binnen.

“Hoe gaat het met je?”, vraagt ze. Ik voel schuldgevoelens bij haar. Ik realiseer me op dat moment, dat ze niet voor mij komt. Ze komt voor zichzelf. Ze komt om haar eigen schuldgevoel op te lossen. Dit inzicht doet mij pijn en ik voel me verraden. Toch verlang ik zo enorm naar steun en liefde, dat ik haar toelaat. Ik probeer mezelf wijs te maken dat ze van me houdt en me troost. Dat ze er voor me is. Maar ‘s nachts heb ik dromen vol van haat en verdriet...

“En dit is precies de bedoeling!”, zegt Martin bijna triomfantelijk. “Zie je dat niet? Ze brengen die verwarring expres bij je naar binnen! Het is de bedoeling dat je niet weet waar je aan toe bent! ‘Houd ze nu wel van me of toch niet?’ Dat maakt dat je nooit op je eigen oordeel zult kunnen vertrouwen. Dat je altijd aan jezelf twijfelt!”
En op dat laatste punt heeft hij zeker gelijk.

“Misschien heeft deze gebeurtenis er wel toe geleid dat ik een houding heb van: ‘Als er iets naars gebeurt, doe het dan maar met mij en niet met de ander.’ Als ik terugdenk aan dat beeld van mijn zus, daar op die tafel... Ik vind dat zo verschrikkelijk.

Het heeft ook zoveel tussen mij en mijn zus kapot gemaakt. Mijn ouders hebben ons altijd heel slim tegen elkaar uitgespeeld. En zeker nu, na dit ritueel haat mijn zus mij meer dan ooit...”

39.

Het is de verjaardag van mijn zus. Ze is 13 jaar geworden. Als zij haar kadootjes heeft uitgepakt, zegt mijn moeder: “We hebben ook nog iets voor jou, Cynthia. Het staat op de gang, anders was het misschien tussen de kado’s van je zus terecht gekomen.”

Ik ben helemaal blij en verrast. We krijgen nooit iets voor elkaars verjaardag, dus ik ren enthousiast naar de gang.

“Wat?”, mijn mond valt open van verbazing. Daar staat een gloednieuwe fiets te pronken! Ik weet niet wat ik moet zeggen. Ik heb niet eens een nieuwe fiets nodig en eigenlijk is deze ook nog eens veel te groot voor me.

Mijn zus heeft wel een nieuwe fiets nodig. Die moet naar de middelbare school fietsen. Ik draai me om naar mijn zus.

Daar staat ze, met tranen in haar ogen. Ze ziet me kijken en draait zich woest om. Boos stampt ze de trap op naar haar kamer. Mijn vaders lach schalt haar achterna...

...

Het is Sinterklaas avond. De eerste keer dat we elkaar surprises gaan geven. Wat leuk! Mijn zus is als eerste aan de beurt. Ze krijgt een lang gedicht, waarin de Sint zegt dat ze wel een beetje aan de dikke kant is. We lachen er maar om. Haar surprise staat in de gangkast. Mijn zus loopt erheen en doet de deur open. Daar staat een levensgrote pop. Helemaal volgestopt met vulling, zodat het een heel dikke pop is. Ik houd mijn adem in. Dit is niet bepaald leuk meer. Ik wacht op de ontploffing die komen gaat...

...

Sinterklaas avond een jaar later. We hebben afgesproken dat we voor iedereen een kadootje kopen voor 5 gulden. Omdat mijn zus zo van paarden houdt, heb ik een extra dikke wintereditie van Penny voor haar gekocht. Het was wel iets duurder dan 5 gulden, maar wat zal ze er blij mee zijn, denk ik.

Als eerste komt het kadootje wat mijn zus voor mij heeft gekocht. Er zit een gedichtje bij over naar school fietsen en verkeersregels. Dan pak ik het uit. ‘Het is wel klein’, denk ik nog. Er zit een gummetje in. Een gummetje met een verkeersbord erop. Dat heeft nog geen 50 cent gekost. De tranen springen in mijn ogen. Dit is niet eerlijk!

Als ik na afloop zit te huilen op mijn kamer, komt mijn moeder uiteindelijk boven.

“Stel je niet zo aan”, zegt ze. “Je hebt de hele avond voor iedereen verpest!”

“Maar we hadden een afspraak!”, roep ik uit. “En ik had zoiets moois voor haar en wat krijg ik terug: een gummetje!”

Mijn moeder laat merken dat ze me maar een zeurpiet vindt en ik blijf achter met een vreselijk gevoel van onrechtvaardigheid.

...

We zijn op vakantie in Portugal. We zitten op een bloedhete camping aan een stuwmeer. Er zijn een jaar Portugese jongens uit het dorp. Ze vragen of we mee gaan met de kano's. Dat lijkt ons wel leuk. Mijn zus en ik varen achter de jongens aan. Ze gaan naar een eilandje en aan de achterkant leggen ze de kano's op het strand. We gaan zwemmen.

Met handgebaren stellen de jongens voor in een kring te gaan staan. We pakken elkaars handen vast en dan gaan we tegelijk onder water. Heel leuk! Na de tweede keer, trekt een van de jongens mijn bikinibroekje naar beneden. Boos kom ik boven water uit. “Kom, we gaan!”, roep ik tegen mijn zus. Ze gaat mee en vraagt wat er aan de hand is. Als ik het vertel wordt ze boos. Niet op de jongens, maar op mij!

Ze gaat zelfs naar de jongens toe om verhaal te halen.

“Waarom trokken jullie háár broekje naar beneden en niet de mijne?”, vraagt ze boos.

“Omdat zij blond haar heeft en jij niet”, is het simpele antwoord. Mijn zus is woest op me. De rest van de vakantie blijft zij met de jongens omgaan. Ik niet. Ik ben er helemaal klaar mee. Zij blijft net zolang bij ze hangen, tot ze er een als vriendje krijgt. En vanaf dat moment praat ze weer (triomfantelijk) met me.

“Hij durfde gewoon niet naar mij te komen, daarom pakte hij jou. Jij was makkelijk te pakken. Maar hij was al die tijd verliefd op mij...”

40.

De invloed die dit proces op mij heeft is ongelooflijk. Zowel fysiek als emotioneel beleef ik het helemaal opnieuw. Mentaal probeer ik de gaten op te vullen.

En toch... ondanks dit alles... toch twijfel ik nog steeds met regelmaat of ik het niet verzin. Of het geen dromen of fantasieën zijn.

Ik heb toch ook normale herinneringen aan mijn jeugd... Ik herinner me zelfs dat mijn moeder ons een keer seksuele voorlichting heeft gegeven. Het was heel summier en met veel taboe-sfeer omgeven.

“Als je jezelf bevredigt, moet je dat met schone handen doen. En niet met een onderbroekje ertussen.

“Als het vrijen niet lekker is, dan is er iets mis met je. Vrijen is een heilige daad en hoort heel lekker en bijzonder te zijn.

“Pijpen doe ik niet. Dat vind ik vies!”

Ik kon er natuurlijk niets mee en als ik het aan Martin vertel, is hij niet eens verbaasd.

“Hoe kan ze ons nou seksuele voorlichting geven, als ze bij al die rituele verkrachtingen is geweest en wist dat mijn vader zich regelmatig aan ons vergreep?”, vraag ik me verwonderd af.

“Dat is weer onderdeel van die mind control”, legt Martin uit. “Ze prenten expres ook gewone herinneringen in je, zodat je die de overhand laat nemen. En als dan de weggestopte herinneringen naar boven willen komen, zul je ze afwijzen. Juist omdat er ook die andere herinneringen zijn.”

“Ik blijf het moeilijk te geloven vinden, dat ze dit allemaal met opzet hebben gedaan”, houd ik vol.

“Nou, reken maar!”, zegt Martin weer. “Dit soort misbruik is zeer georganiseerd. Daar ligt een heel plan aan ten grondslag en kennelijk heeft jouw familie daar diep ingezeten...”

Dit betekent dus dat ik mijn hele jeugd zal moeten herdefiniëren. Ik heb altijd gedacht dat ik een prima jeugd heb gehad. Dat het normaal was, hoe er met mij werd omgegaan. Uiterlijk merkte je niets aan mij. Ik was over het algemeen

vrolijk, nam initiatieven om met mijn vriendinnen leuke dingen te doen, deed het goed op school en in mijn nieuwe bijbaan bij de Hema.

Maar toch... Had mijn huisarts niet in moeten grijpen, nadat ik vanaf mijn vroegste jeugd, jaar in jaar uit, wel 7 keer per jaar bij hem kwam met bronchitis? Waarom luisterde hij op een gegeven moment niet eens meer naar mijn longen, maar schreef direct anti-biotica voor? Had hij niet verder moeten zoeken?

Waarom stelde een andere huisarts, jaren later, geen vragen, toen ik bij hem kwam om te kijken waarom ik niet zwanger kon worden? Hij deed een intern onderzoek.

“Vreemd”, zei hij alleen maar. “Je baarmoeder ligt helemaal naar achteren geklapt”.

Met een beweging van zijn hand, trok hij mijn baarmoeder in de juiste positie. Een maand later was ik zwanger. Waarom heeft hij geen vragen gesteld?

Waarom deed mijn mentor op de middelbare school mijn verhaal over hoe mijn vader met mij omging, af als ‘normaal’?

“Er is in elk gezin wel wat...”, zei hij. “Ieder huisje zijn kruisje.” En daarmee was het klaar. Dat was de enige keer in mijn pubertijd dat ik hulp heb gezocht en wederom niet gekregen.

Hoe kon ik weten dat het NIET normaal was? Ik had nergens een referentiekader van hoe het wel moest. Niemand stelde vragen of bood een luisterend oor.

Ik herinner me dat mijn buurmeisje een keer bij ons op de bank zat en vertelde dat haar vader naar haar gluurde als ze onder de douche stond. Mijn moeder sloeg een arm om haar heen, troostte haar, maar veroordeelde het niet. Ze ging niet naar de burens om te praten. En het buurmeisje is nooit meer langsgeweest...

Hoe kun je weten wat normaal is en wat niet? En zeker als je hele omgeving je voortdurend in de war brengt? Ik denk dat ik voor mezelf een bepaald beeld in elkaar heb gezet en daar het etiket op heb geplakt dat het allemaal zo erg niet was. Dat ik me wel redde. En daarmee heb ik mijn jeugd overleefd.

41.

Ik zal 17 jaar zijn geweest toen mijn moeder me vertelde dat ik eigenlijk hun derde kind was. Gek genoeg voelde ik een enorme opluchting.

‘Ik heb altijd gevoeld dat er iets niet klopte, dat er meer speelde dan ik wist’, dacht ik. Ik liet mijn moeder vertellen.

“Het was mijn eerste kind. Een jongetje. Hij was erg groot en de bevalling ging moeilijk. Toen kwam de arts met lepels en heeft het hoofdje verkeerd

vastgepakt. Hij trok het eruit en zag dat het ademhalingssysteem achter op het hoofdje kapot geknepen was. Ze hebben de baby meteen bij me weg gehaald en in een aparte kamer gelegd. Daar heeft het nog maar een kwartiertje geleefd. Ik heb het nooit meer gezien, je vader was er nog wel bij in dat kamertje.

“Toen het kindje eenmaal dood was, zei de arts: ‘Begraaf het maar snel en begin direct aan nieuwe kinderen. Je bent nog jong.’”

Mijn vader zou zijn ouders, die op dat moment in Spanje zaten, gebeld hebben. De reactie van zijn moeder was treffend.

“Dus er valt niets te bewonderen? Nou, dan komen we niet terug naar Nederland. Eerst de vakantie afmaken...”

Mijn vader heeft in zijn eentje achter het kleine kistje aangelopen. Ze hebben nooit een steen op het grafje laten zetten. Later die week kwam Meneer Pastoor nog langs.

“Heb je het kindje niet laten dopen voor de begrafenis? Dat is erg! Dan komt het niet in de hemel...”

Dit was het moment dat mijn ouders met de Kerk gebroken hebben.

Wat is er waar en wat niet?

Toen ik eenmaal volwassen was, heb ik hier een Familie-opstelling over gedaan. Zo’n opstelling herstelt energetisch de familie banden. En wat een wonder dat mijn moeder twee dagen later het volgende tegen me zegt:

“We hebben besloten een steen te laten maken voor op het grafje van Jürgen Robin...”

Wat was ik trots! Eindelijk een stap naar erkenning. Ik had nog steeds de hoop dat ons gezin weer echt bij elkaar zou kunnen komen...

Mijn zus heeft een bijzondere naam: Talitha. Het is een naam uit de bijbel. Het komt uit het verhaal dat Jezus op bezoek gaat bij een dood meisje en haar weer terugbrengt uit de dood. Talitha betekent: ‘Sta op, klein meisje’.

Wat een naam om je kind te geven. Wat een belasting heeft mijn zus altijd met zich meegedragen. Zij moest leven voor zowel haar dode broertje als zichzelf.

En dat is aan kleine dingen te merken. Als mijn zus haar eerste kind krijgt, noemt ze hem Robin... De tweede naam van onze overleden broer...

Als ik er zo aan terugdenk, vraag ik me steeds vaker af of Jürgen wel aan een medische fout is overleden. Mijn vader was strijdlustig genoeg om een arts of ziekenhuis aansprakelijk te stellen. Dat is nooit gebeurd. Wat heeft hier echt gespeeld?

In satanische kringen is het niet ongewoon dat mensen hun eerst geboren kind moeten offeren aan Moloch. Is dat wat hier gebeurd is? Is dat waarom er nooit over gepraat is? Is dat waarom mijn ouders geen steen op zijn grafje hebben gezet? Is dat waarom mijn vader woedend werd, toen ik hem een keer herinnerde aan de verjaardag van Jürgen?

Ik zal er nooit achter komen, vrees ik...

Het herdefiniëren van mijn jeugd gaat gepaard met veel misselijkheid. Gelukkig helpt Martin me nu weer iedere dag. Dat is ook echt nodig, want ik ben letterlijk ziek van alle emoties die loskomen. De ene dag word ik wakker met een zware migraine, de volgende met hartkloppingen. Over het algemeen ben ik voornamelijk zo misselijk, dat ik sta te trillen op mijn benen.

We praten vooral veel over mijn moeder. Ik had voor mezelf het beeld gevormd dat zij er altijd nog voor me was. Dat beeld is nu behoorlijk in duigen gevallen. In plaats daarvan vallen de herinneringen nu ineens onder een andere categorie.

Als ik als kind erg verdrietig was en op mijn kamer lag te huilen, kwam mijn moeder meestal na een tijdje wel boven. Ze ging dan steevast eerst fluitend de was doen en als mijn huilen dan nog niet gestopt was, kwam ze zuchtend binnen. Ze ging op de rand van mijn bed zitten en hoorde mijn verhaal aan. Naarmate ik ouder werd, gaf ze me vaker gelijk. Ze heeft zelfs een keer gezegd:

“Weet je, jij kunt straks gewoon het huis uit. Ik zit hier met hem opgescheept!” Maar zelfs als ze me gelijk gaf, steunde ze me niet. Haar doel was om de rust in huis te bewaren.

“Jij kunt je inhouden, je vader en zus kunnen dat niet. Dus sta er boven en houd je mond! Het maakt me niet uit wat je allemaal denkt en je zult best gelijk hebben, maar houd het gewoon bij je. Laat het niet escaleren!”

Het voelt zo onrechtvaardig. Mijn zus komt op deze manier overal mee weg en ook mijn vader krijgt de vrije hand. Als ik er al eens over probeer te praten, omdat ik echt overtuigd ben van mijn gelijk, steunt mijn moeder mij niet. Ze zit er gewoon bij en laat het gebeuren. Standaard eindigt zo’n gesprek met dat ik huilend op mijn kamer zit en mijn vader mij na-lacht.

...

Ik ben 9 of 10 jaar oud en flink ziek. Rond de 40 graden koorts. Ik strompel de trap af.

“Blijf maar thuis”, zegt mijn moeder. “Pak de slaapzak uit de gangkast en ga maar op de bank liggen.”

Ik pak de slaapzak en spreid hem uit. Als ik erin ben gekropen, voel ik overal gekriebel... Ik kijk en zie dat de slaapzak helemaal vol zit met zilvervisjes! Ik begin te huilen. Ik voel me zo ellendig...

Mijn moeder ziet het, maar doet niets. Ik moet zelf met de slaapzak de tuin in en hem proberen leeg te schudden. Daarna plof ik uitgeput op de bank. Mijn moeder zet een pot appelmoes neer en geeft me de afstandsbediening van de tv. Dan gaat ze naar haar werk.

Mijn moeder is invaljuf en wil niet voor haar zieke kinderen thuis blijven. Ze is bang dat de school haar dan niet meer zal bellen, als ze een juf nodig hebben. Dus als ik ziek was, werd ik gewoon achter in de klas op een matrasje gelegd. En toen ik wat groter was, bleef ik alleen thuis met een pot appelmoes als troost. Er was nog niet zoveel op tv in die tijd, dus meestal verveelde ik me

helemaal rot. Wat duurde de dagen dan lang en wat keek ik eindeloos veel naar het tikken van de klok.

Zo'n 7 tot 8 keer per jaar was ik ziek thuis met zware bronchitis. Dat heeft tot ongeveer mijn 13e geduurd. Op de een of andere manier liep dat dus parallel aan het misbruik.

Mijn bronchitis heeft mijn ouders nooit gehinderd in hun rookgedrag. Het waren fervente kettingrokers, altijd en overal. In huis, in de auto, het maakte niet uit. Ook al hoestte ik mijn longen uit mijn lijf, er werd geen sigaret minder om gerookt.

Pas toen ik uit huis ging, zijn ze vrije direct gestopt met roken. Ik heb me altijd afgevraagd of ze dat expres deden. Ze wisten wat voor bloedhekel ik aan roken had.

'Zouden ze echt zo'n hekel aan mij gehad hebben?', vraag ik me nu met regelmaat af. 'Deden ze dit echt allemaal met opzet?' Hoe moeilijk ik het ook vind om dat toe te geven, ik vrees dat het antwoord 'ja' moet zijn...

Wanneer gaat het tot me doordringen dat ik er vroeger echt helemaal alleen voor stond? Want pas als ik dat ten volste kan verwerken, kan ik gaan ervaren dat ik er nu niet meer alleen voor sta. Tot die tijd ligt er een filter over het heden en doe ik de mensen om mij heen tekort...

43.

En die mensen zijn niet van steen... Ook zij worden door mij geraakt in pijnpunten en nog onverwerkte kindstukken. Het wordt moeilijk om heden en verleden te scheiden. Tegelijkertijd lijkt dat wel precies de bedoeling. Omdat er nu zoveel dingen gebeuren, die ieder van ons in onze open wonden triggert, wordt alleen maar duidelijker waar ik nog aan moet werken.

Gevoelens van onrechtvaardigheid, de angst voor consequenties... Het zijn twee grote issues die het normale leven in de weg staan. Daarnaast komen er nu gestaag gevoelens van haat naar mijn moeder naar boven. Vooral in mijn dromen. Ik wil er graag met Martin aan werken.

"Mijn gevoelens gaan van boosheid naar verdriet, naar pure haat en ten slotte naar minachting...", zeg ik tegen Martin. Om een paar minuten later te vervolgen:

"Het gaat niet goed! Ik ben zo woest! Zo verschrikkelijk boos!"

In mijn idee gebeuren er nu allemaal dingen die mij erg triggeren in mijn gevoelens van onrechtvaardigheid van vroeger. Ik voel me in het nu ook onheus en onredelijk behandeld. Krijg het gevoel dat ik aan regels word gelegd en dat mijn stem niet meer telt.

Geen moment komt het bij me op dat ik op dit moment begrenzing nodig heb. Dat ik te ver ga. Over de grenzen van de anderen heen ga. Ik zoek

medestanders en een zondebok. En als ik die niet vind, word ik woest. Het verleden heeft mij op dit moment helemaal overgenomen.

Huilend uit ik mijn ellende bij Martin.

“Ik kan niet tegen leugens en verdraaiingen! Als er echt wat onrechtvaardigs gebeurd, word ik van binnen heel boos en wil ik anderen net zoveel pijn doen als ik heb!”

Ik heb geen idee dat ik nu letterlijk het kleine kind ben geworden, dat zich zo machteloos voelt en wraak wil.

“Alles wat ik vroeger thuis zei, werd belachelijk gemaakt! Het was per definitie nooit waar en als uiteindelijk bleek dat ik wel gelijk had, dan werd het zo verdraaid dat het ineens hun idee was...”

“Mijn moeder was niet oprecht. Ze verdraaide de waarheid. Ze was voor mij ongrijpbaar en kronkelde in haar redematies. Opeens lag een situatie aan mij! Mijn hele wezen schreeuwde dat dit niet klopte. Maar toch stuurde ze mij naar beneden om sorry te zeggen en door het stof te gaan. En ik had niets fout gedaan!

“Tot ongeveer de middelbare school leeftijd kreeg mijn moeder het voor elkaar dat ik geloofde dat het mijn schuld was. Daarna werd ik sterker en kreeg ik meer mijn eigen waarheid. Toen veranderde ze van tactiek en probeerde mij over te halen om toch maar mijn excuses aan te bieden. Voor de goede lieve vrede! Uiteindelijk ging ik dan weer die trap af. Dat voelde als een nederlaag. Ik zei de verplichte sorry en kon erop wachten dat de anderen me dan gingen sarren. Steevast als ik dan weer afdroop naar boven, hoorde ik hun gelach me achtervolgen...”

We kloppen en kloppen. Martin heeft het geduld van een heilige. Maar ook hij vindt het lastig om het verleden van het heden te scheiden en het is niet altijd duidelijk waar we nu precies aan moeten werken. Maar we gaan stug door, tot ik op een bepaald moment rustig word. Mezelf weer terug vind en uitroep:

“Ik zie Janet en de kinderen nu kennelijk als de vijand... Maar dat zijn ze helemaal niet! Zij zijn hooguit ook beschadigd. Ze hebben echt het beste met mij voor...”

44.

Het is inmiddels 2022 geworden. En het lijkt wel dat hoe meer ik oplos, hoe moeilijker ik het krijg. Ik word non-stop geconfronteerd met alle dingen die nog niet opgelost zijn. Het gaat nu niet meer zozeer om de herinneringen van het misbruik zelf, maar meer om hoe er vroeger met mij werd omgegaan. Ik werd niet gehoord. Als ik iets graag wilde werd dat genegeerd of belachelijk gemaakt. Als ik iets had waar ik om gaf, werd dat kapot gemaakt of vermoord.

“Ik heb dus eigenlijk niets voor mezelf. Ik zou niet eens weten wat ik leuk of mooi vind”, zeg ik hierover tegen Martin. “Ik neem genoeg met de kruimels. Met dat wat de anderen afdanken. Diep van binnen voelt dat veilig.”

Zo heb ik met bloemenslingers die niemand meer wilde, mijn slaapkamer gezellig gemaakt. En ik laat ze ook zo weer afpakken.

“Mam, mag ik die slingers even pakken voor een fotoshoot?”, vraagt een van mijn kinderen. De volgende dagen zie ik de slingers steeds verder in de modder wegzakken op de plek van de fotoshoot. Dat triggert mij flink in oude pijn en ik word weer eens boos.

Maar eigenlijk ben ik boos op mezelf. Ik ben boos dat ik het niet voor elkaar krijg om mijn eigen spullen te hebben. Dat het niet vanzelfsprekend is dat anderen voorzichtig met mijn spullen omgaan. Dat komt door mijn eigen energie. Ik durf me nergens aan te hechten in de angst dat het me weer wordt afgenomen. Wat prompt dus ook gebeurt!

Martin hoort het allemaal aan. Tot mijn grote verbazing adviseert hij mij om een puppy te nemen!

“Je was vroeger zo dol op dat hondje! Nu ben je veilig en zal niemand je dat hondje afnemen. Gun jezelf dat! En dan niet zomaar een afdankertje, maar echt een puppy helemaal voor jou alleen!

“Het wordt tijd dat je een statement maakt naar jezelf en dingen gaat kopen. Dingen die niet zozeer praktisch zijn, maar gewoon alleen maar mooi zijn...”

Ik vind het doodeng. Durf het niet eens in de groep te brengen. We hebben al drie zwervhondjes opgevangen. En dan een vierde nemen? Alleen maar omdat ik dan ook iets voor mezelf heb? Ik vind het te belachelijk voor woorden. Ik doe er niets mee.

Maar het idee blijft wel aan me knagen. Ze hebben inderdaad alle drie een eigen hond. Ik ben de enige zonder. Isis, mijn zwervkatje, heeft mij wel volledig geadopteerd en slaapt bij me in bed. Ik ben dol op haar en ze is vol van liefde. Maar toch is dat wel iets anders dan echt een hond...

Het duurt nog een half jaar voordat ik om me heen durf te gaan kijken. En dan gebeurt er zowaar een wonder...

45.

Ik kijk bij rescue organisaties voor honden. Er zijn zoveel ongewenste honden op de wereld en maar zo weinig gouden mandjes... Ik heb het altijd onzin gevonden om een rashond te nemen. Zeker als daar ook nog een wachtlijst voor is. Die straathondjes zijn er al! En ze hebben dringend een baasje nodig. Tuurlijk hebben ze hun issues en soms hun trauma's. Maar wie ben ik om daarover te oordelen...

Ons eerste zwervhondje kregen we 11 jaar geleden. Een mooi, klein zwart-wit hondje uit Kreta, met een wit hartje op zijn hoofd. Shanti, noemden we hem. Het was een heel lief en verzorgend beestje. Het was liefde op het eerste

gezicht. En hij was totaal op mij gefocust. Het mocht echter niet lang duren. Na een half jaar kreeg hij een agressieve vorm van kanker, die verkeerd behandeld werd en binnen een jaar was hij dood. Hij had nog net de tijd om Deva, zijn opvolgster, een beetje op te voeden. Deva was een zwaar getraumatiseerde pup. Ook uit Kreta. Zij werd heel duidelijk het hondje van Mira.

Omdat Deva erg onzeker was, namen we Shiva erbij. Een klein, robuust mannetje uit Spanje. Een echte rauw-douwer. Nergens bang voor, heel enthousiast en super trouw. Echt iets voor mijn jongste dochter. En nu Janet bij ons is, met haar eigen hondje Claudy, is het een hele roedel.

Shiva is vorig jaar overleden. Mijn jongste dochter was ontroostbaar. Ze verloor langzaam aan al haar levensvreugde, tot ze haar grote liefde weer terugvond in een asiel in Griekenland. We lieten hem overkomen en hij vertoont inderdaad zowel in zijn gedrag als in zijn uiterlijk alle kenmerken van Shiva. Een positief geëvolueerde Shiva dan. Wat een leuke hondje...

Het duurt niet lang voor ik het eerste leuke hondje zie.

“Ik wil foto’s zien van uw huis en de omheining van de tuin”, eist de tussenpersoon nadrukkelijk. Ik kan daar wel inkomen, want zwervhondjes zijn ontsnappers.

“Vervolgens kunt u in Groningen komen kijken en als de klik wederzijds is, kunt u haar de week erna in een goedgekeurde bench meenemen!” Dat is maf.

“Mevrouw, ik heb u toch verteld dat wij in Spanje wonen?”, vraag ik voor de zekerheid.

“Dat maakt mij niets uit. Dit zijn de procedures!”

Jammer van het hondje, maar hier doe ik geen zaken mee. Ik kijk gewoon nog even verder.

En daar staat ze...

Een mooie jonge, zwart-witte hond, met de naam Shanti! Ze heeft een mooi zwart koppie met een wit hartje erop... Hoe is het mogelijk! Op het eind van de beschrijving staat: ‘Ik wacht op je!’

Ik weet: ‘Dit moet haar zijn’, en bel de organisatie. Ze zit in een asiel in Roemenië en is al gereserveerd. Maar als ik mijn verhaal heb gedaan, is de dame aan de telefoon zo ontroerd, dat ze Shanti voor mij reserveert. Het duurt nog 3 maanden, maar dan uiteindelijk is Shanti bij ons!

Ze is geweldig! Zo groot, dat de andere honden onder haar door lopen. Ze is heerlijk jong en ongecompliceerd. Ze heeft wel wat nare dingen meegemaakt, maar is al vrij snel ontzettend lief naar ons en trekt, bizar genoeg, geheel naar mij toe. Ik heb mijn hond en ik kan er niet omheen! Ze luistert niet naar de naam Shanti, dus doop ik haar om tot Luna. Daar is ze zeer tevreden mee. Kennelijk moest het zo zijn en ik ben het Universum dankbaar dat het zo duidelijk was.

Ik heb geen idee hoever ik zit in mijn proces. Ik heb geen idee of er nog nieuwe herinneringen boven gaan komen. Ik leef met de dag en ik leef vooral met angsten.

Janet heeft er veel beter zicht op dan ik. Ze zegt met regelmaat:

“Same old, same old.”

Ik blijf haar verbaasd aankijken. Voor mij voelt het helemaal niet als ‘steeds hetzelfde’! Elke keer voelt als nieuw, alsof het nu opkomt en van levensbelang is. Het lukt me niet er met een helicopter view naar te kijken, wat ik in ons werk wel zo goed kan. Als het op mezelf en mijn proces aankomt, lijkt ik nog steeds een klein kind.

Bij tijd en wijle neem ik nog contact op met Martin als de angsten me teveel worden of als het gezin teveel last van me heeft.

“Martin, ik heb nog steeds last van de angst voor consequenties. Ik kan me gewoon niet ontspannen. Ik blijf bang dat ik iets fout doe!”

Het is ondertussen inderdaad steeds hetzelfde, maar we lijken niet bij machte het goed aan te kunnen pakken. Het is ook verwarrend, omdat het zomaar weer de kop op kan steken, terwijl het daarvoor weken weg kan zijn.

Het gaat precies zoals Janet twee jaar geleden al voorspelde:

“Het is nu elke dag iets, maar je zult merken dat het steeds minder heftig wordt. En dat er steeds meer tussenpozen tussen de uitbarstingen komen...”

“Je bent echt op de goede weg”, stelt ze me regelmatig gerust. “Ik ben trots op je en heb er respect voor je het steeds maar weer aan blijft gaan! Ik heb er alle vertrouwen in dat je er helemaal doorheen komt!”

En natuurlijk neemt dat vertrouwen wel weer af, als ik vol een nieuw proces induik. Het begint met een opbouw: mijn lichaam laat merken dat er pijn uitmoet. Ik begin slechter te slapen, krijg heftige dromen en word wakker met angst. Ik word kwetsbaarder en word sneller getriggerd in mijn pijnpunten. Dan put ik mezelf uit en uiteindelijk, als iedereen er helemaal doorheen zit, dan pas komt de herinnering naar boven.

Het is een pijnlijk en heel vermoeiend proces. Het zit ook allemaal zo diep weggestopt.

“Je hebt me helemaal leeggezogen”, zegt Janet op dat soort momenten. “Ik zit er helemaal doorheen...”

Uit pure zelfbescherming trekt ze zich dan terug. En dan pas, als ik me er helemaal alleen voor voel staan, als ik helemaal uitgeput en kapot ben, als ik alleen nog maar kan trillen en huilen, dan pas kan ik bij mijn diepste pijn, wanhoop en trauma.

Dan pas heeft het zin om Martin te bellen. Maar dan is de schade aan het gezin alweer gedaan...

Het is voorjaar 2022 en zowaar al een week of zes rustig. We werken lekker en de sfeer is ontspannen. Maar langzaamaan begint zich weer iets in mij te roeren. Dit keer begint het met flinke pijn in mijn onderrug. Ik voel dat er iets uit wil komen, maar wil er niet aan. We hebben het juist zo fijn nu! Ik probeer nergens aan te denken en mijn lichaam reageert met een verergering van de rugpijn. Ik zit fysiek helemaal vast.

Aangezien het heerlijk weer is, trek ik me terug om in de zon bij te komen. En terwijl ik daar zo lig, begint de herinnering zich aan te dienen.

Ik ben 11 jaar oud. Ik ben flink ziek en heb bronchitis. Ik heb het heel erg benauwd en kan niets. Mijn moeder moet me helpen en doet dat al zuchtend. Dat maakt dat ik me bezwaard voel.

Ik moet naar de wc. Ik heb het al heel lang uitgesteld, maar ik kan het niet langer ophouden. Mijn moeder ziet me gaan en zegt bij terugkomst:

“Als jij naar de wc kunt gaan, kun je ook je eigen boterhammen smeren!” En met die woorden, gaat ze naar boven om de was te doen.

Mijn conclusie als 11-jarige? Het is niet veilig om ziek te zijn. Ik mag niet toegeven aan de behoeften van mijn lichaam.

Als ik ziek, zwak of misselijk was en ik had iets nodig, dan moest ik dat stiekem doen. Als mijn moeder het maar niet zag...

En die overtuigingen zitten nog steeds in mijn systeem. Ik vind het eng om toe te geven aan moeheid of ziekte. Ik ben bang dat de anderen mij dan een aansteller vinden. Dat ze me betrappen op iets wat ik wel kan en dan van me eisen dat ik de rest ook weer gewoon doe.

Ik voel dit wel, maar ben niet in staat het te veranderen. Ik sta op het punt om boodschappen te doen en vind dat ik dan ook wel voor iedereen nog even een lunch kan maken. ‘Het is zo asociaal om alleen iets voor mezelf te smeren’, is mijn gedachte daar achter.

Janet kijkt me onderzoekend aan en zegt dan:

“Goh, je ziet helemaal grijs. Heb je zoveel pijn?”

Kordaat zet ze me op een stoel in het zonnetje en gaat met de meiden boodschappen doen.

Ik ben ze dankbaar. Voel opluchting dat ik niet hoeft te gaan. En kan tegelijk de gedachten niet tegenhouden, dat ze me nu ongetwijfeld zat zijn. Dat ze van me balen, nu zij die boodschappen moeten doen.

De werkelijkheid is anders. Een paar uurtjes later komen ze heel vrolijk thuis. Ze hebben zelfs een bloemetje voor me meegenomen! Gevoelens van verrukking, verbazing en angst wisselen zich in mij af.

Als ik later dorst heb, durf ik toch weer niet om water te vragen. Maar ik durf het ook niet zelf te gaan halen, uit angst dat ze zullen denken dat als ik dit kan, ik ook wel boodschappen had kunnen doen...

Ik voel de krankzinnige gespletenheid in mezelf. Ik voel dat ik continue heen en weer word geslingerd tussen reacties van vroeger en nu. Tijd om Martin weer eens te bellen..

Terwijl ik het verhaal vertel, kom ik bij een heel diepe angst. Ik krijg het erg benauwd, mijn hele lijf verkrampst en ik heb het gevoel te kunnen flauwvallen.

“Ga eens kijken naar je gevoel over je moeder”, suggereert Martin.

“Mijn moeder was mijn enige relatief veilige haven. Als ik iets deed, wat haar niet zinde, zou ik mijn veiligheid helemaal kwijt zijn... Dat kon ik me niet veroorloven en dat wist ik maar al te goed!”

“Kan je zien dat je moeder ook gestoord was?”, vraagt Martin dan. “Dat ze jou niet verzorgd en behandeld heeft als een goede liefdevolle moeder hoort te doen?”

“Als ik me dat toen had gerealiseerd, had ik het waarschijnlijk niet overleefd... Ik was me wel ergens bewust van haar afschuw van me, misschien zelfs wel haat. Maar ik heb het nooit verder binnen laten komen dan dat ze weerzin voelde om iets voor me te doen.”

We kloppen op deze voorbeelden tot ik weer makkelijk kan ademen.

48.

Maar, zoals wel vaker gebeurt, hebben we kennelijk toch nog niet de angel uit de wond gehaald. Emotioneel blijf ik vast zitten en het vulkaangehalte in mij neemt met de dag toe.

Ik worstel met gevoelens van verdriet, eenzaamheid en buiten gesloten voelen. Om er maar vanaf te zijn, ga ik de confrontatie opzoeken. Dit keer met de kinderen. De kinderen zijn op zo'n moment bang voor me en zoeken de veiligheid op bij Janet.

Bij mij triggert dit nog meer ellende. Het leidt tot gevoelens van zelfhaat en ik wil alleen maar weg. Diep van binnen wil ik dat de anderen mij totaal afwijzen en mij daarmee bevestigen in mijn gevoel van zelfhaat. Dan heb ik reden om alles kapot te maken en weg te gaan.

Maar Janet trapt er dit keer niet in. Ze blijft heel rustig.

“Ik zie wat je doet en ik speel je spelletje niet mee.”

Ik ben verbijsterd. Mijn ego schreeuwt moord en brand! Wat moet ik nu doen? Dit is nieuw voor mij en ik krijg een totale kortsluiting in de kop.

Ik wil horen dat ik alles fout doe! Dat ik de schuld ben van alle ellende! Ik wil dat ze woest op me worden, zodat ik woest terug kan doen! Ik wil vernietigen en verwoesten! Ik wil pijn doen...

Ik wil een reden hebben om me slecht te voelen. Te voelen dat ik het niet waard ben dat ze iets voor me doen. Te weten dat hier geen plek voor me is en weggaan. Ik wil dat ze uitspreken dat ze nooit van me gehouden hebben, dat ze me haten! Dan kan ik alles kapot maken en achter me laten. Helemaal alleen overblijven. Dat is mijn verdiende loon! Ik ben nu eenmaal een slecht mens...

Maar nu Janet niet meespeelt, blijft er niets van me over. Ik zak innerlijk in elkaar. Janet geeft me opdracht om Martin te bellen. We werken aan mijn zelfhaat, gevoed door wanhoop en verdriet.

“Martin, zo wil ik helemaal niet zijn!”, roep ik wanhopig uit. “Ik doe iedereen pijn! Ik dacht dat ik niet zo geworden was als mijn ouders, maar dat ben ik wel! Ik ben slecht!”

Heden en verleden lopen weer door elkaar. Gevoelens van vroeger en nu. Ze zijn precies hetzelfde. De wanhoop en verdriet zijn gigantisch.

“Ik wil dat mijn kinderen altijd bij mij terecht kunnen. Dat ze me vertrouwen! En dat is nu niet zo...”

We kloppen rondje na rondje. Langzaam nemen de heftige gevoelens af.

“Als ik eerlijk ben, heb ik het nodig dat zij mij nodig hebben. En dat voelt ook al weer slecht! Ik wil er onvoorwaardelijk voor ze zijn als hun moeder, maar eigenlijk wil ik dat vooral voor mezelf... Het voelt voor mij heel onveilig dat ze mij nu niet nodig hebben. Dat ze naar Janet toe gaan.” Ik kan wel onder de grond kruipen door dit inzicht.

“Weet je”, begint Martin. “We zijn allemaal sociale wezens en wij hebben anderen nodig om ons goed te voelen. Dat zij ons nodig hebben doet ons goed. Dat geeft ons bestaansrecht.”

“De kinderen hebben jou wel degelijk nodig, vergeet dat niet. Maar op de momenten dat jij ze beschadigt, gaan ze natuurlijk naar een ander toe.”

49.

Het werk dat Janet en ik doen, valt bij de gevestigde orde niet in goede aarde. Het zou maatschappelijke onrust veroorzaken, omdat we ons niet houden aan het officiële verhaal. Dat noemen ze misinformatie en zou gelijk staan aan terrorisme. De Nationale Veiligheidsdienst ziet dit namelijk als een potentieel gevaar voor de rechtstaat.

Dat wij voornamelijk gedegen wetenschappelijk onderzoek presenteren, cijfers uit jaarverslagen halen en pure feiten aanhalen, doet er kennelijk niet toe. We ondermijnen de rechtstaat en staan op de lijst van de Nationaal Coördinator Terrorismebestrijding en Veiligheid van Nederland.

Gevolg is dat zowel Paypal, Patreon en de Rabobank geen zaken meer met ons willen doen. Paypal geeft als reden alleen maar aan dat wij niet voldoen aan hun interne richtlijnen. En weg is ons account... Hetzelfde gebeurt met Patreon.

De Rabobank start een heel intern onderzoek en komt tot de conclusie dat onze producten anti-semitische gevoelens zouden kunnen opwekken. Wat?!?

We kunnen praten als brugman, maar nu de Bank dit eenmaal besloten heeft, zijn er maar 2 opties. De producten uit onze shop halen of de rekening sluiten. Daarnaast heeft de bank besloten dat wij geen donaties meer op de rekening mogen ontvangen. Daar kunnen ze geen goede reden voor aandragen, dus gooien ze dat op 'interne richtlijnen'.

Aangezien wij leven van donaties en de verkoop van onze producten, staan we met de rug tegen de muur. Nog los van onze gevoelens van onrechtvaardigheid en woede, staat er maar 1 optie open. We zullen een nieuwe bank moeten zoeken. Een buitenlandse bank, want in Nederland zijn we niet meer welkom.

Het wordt nog lastiger als blijkt dat onze website geen buitenlandse bank accepteert. Dus naast de zoektocht naar een bank, moet er ook een nieuwe website komen.

Natuurlijk triggert dit mij! Ik heb vanaf mijn 14e voor mijn eigen geld moeten zorgen. Ik had overal potjes voor en zorgde dat ik altijd genoeg had. Dat lukt nu niet en dat maakt me onrustig.

Janet heeft gewoon vertrouwen dat alles goed zal komen. Zij heeft geleerd zich niet zo snel druk te maken over dit soort dingen. Mijn inprenting is nogal anders en ik wil het zo snel mogelijk geregeld hebben. Dit geeft een dilemma. Tussen overleven en vertrouwen. Ik wil kiezen voor vertrouwen, maar mijn systeem schreeuwt naar controle. Naar houvast en zekerheid. Ik ga het aan en kom in het midden uit. Ik regel een nieuwe bankrekening en als een wonder dient zich iemand uit Australie aan om een nieuwe website te bouwen.

"Zie je wel!", zegt Janet. "Het komt allemaal goed. Je mag nieuwe neurobanen gaan aanmaken. Je hoeft niet meer te overleven. Je mag erop vertrouwen dat er altijd voor ons gezorgd wordt!"

Ik vind dat nog lastig, maar zie wel dat het zo werkt. Na twee lange maanden hebben we dan toch weer een website en kunnen we weer donaties ontvangen... En Janet had gelijk: we zijn niets tekort gekomen. Er werd voor ons gezorgd. Er heeft zelfs iemand aangeboden een maand lang onze huur te betalen! Als dat geen nieuwe neurobanen oplevert...

50.

Er komen al een hele tijd geen nieuwe herinneringen meer. Het lijkt erop dat die voorbij zijn. Wel heb ik last van de gevolgen van alles wat er boven is gekomen. De emoties die als gevolg van de trauma's zijn ontstaan, moeten er nog uit.

Ik krijg last van paniekaanvallen. Ik word er regelmatig mee wakker. Soms midden in de nacht, soms vlak voor het wakker worden.

“Midden in de nacht word ik in paniek wakker. Ik durf me niet te bewegen. Mijn hart gaat als een gek tekeer. Het kost me wel 3 uur om weer tot rust te komen.”

“Heb je enig idee waar dit mee te maken kan hebben?”, vraagt Martin. Vaak helpt het om vragen te stellen. Ik weet dan waar ik me op moet focussen en dan komen de antwoorden vanzelf.

“Ik voel me heel onveilig. Daar zit een diep weten onder: ik weet zeker dat me iets heel ergs te wachten staat!”

Martin koppelt het aan de ‘wachtkamer’. Als ik daar was, wist ik zeker dat me iets ergs te wachten stond. Ik kon niet weg, mocht niets zeggen. Alleen maar wachten tot ze me zouden komen halen.

Dan ineens herinner ik me iets.

“Vroeger gingen we met mijn ouders 2 keer per jaar naar Bertrix in België. Elke lente en elke herfst een week kamperen. Mijn zus en ik in een tentje. Ook al was het zo koud dat de rits van de tent dichtvroor, we mochten niet in de caravan bij onze ouders.

Ik realiseer me nu dat in Bertrix het pedofielen netwerk van Marc Dutroux zat. Ik weet niet of wij daar misbruikt zijn. Ik weet alleen dat wij de caravan niet in mochten.”

In 1996 werd Laëtitia Delhez (14 jaar) in Bertrix ontvoerd door Marc Dutroux. Hij was toen al jaren actief in de regio.

Ik besef me dat het moeilijk zoeken is naar wat er nu precies behandeld moet worden. Steeds opnieuw komt die wachtkamer terug, maar net zo vaak is deze gekoppeld aan specifieke herinneringen. We kloppen dan op de herinnering en laten de wachtkamer voor wat ie is. Maar de wachtkamer is een van mijn grootse trauma’s geweest. Een echte bron van marteling. Het blijft terug komen en elk facet ervan heeft kennelijk verwerking nodig.

51.

Het verwerken van de paniekaanvallen leidt tot flinke draaierigheid in mijn hoofd. Mijn hele hoofd voelt aan alsof er watten in zitten. Het is bijzonder om te merken dat ik voorheen gewoon door kon gaan en weg kon stoppen hoe ik me voelde. Dat lukt me steeds minder goed. Tot 4 jaar geleden kon je de keren dat ik heb gehuild op de vingers van 1 hand tellen.... Nu jank ik zelfs om een film... Ik word een watje!

“Martin, het proces blijft maar doorgaan, al moet ik nog bijkomen van de behandeling van gisteravond”, schrijf ik hem over de app. “Ik zit de hele dag in de ‘wachtkamer’. Voel daarbij veel angst in mijn buik. Het kan zijn dat er nu oude angst wordt losgelaten en dat we niets hoeven te doen, maar jemig, ik sta strak van de spanning en durf nauwelijks adem te halen. Voel me helemaal als toen: probeer onzichtbaar te zijn, niet op te vallen.

Vanaf een afstandje best mooi om te zien hoe dat vroeger werkte, dus ik blijf er maar gewoon naar kijken. Wat een spanning heeft dat kleine meisje gehad...”

Ik ga er zelf mee aan de slag met visualisaties. Ik ga naar mijn onverwerkte kindsdelen en ze zeggen voor mijn gevoel allemaal hetzelfde: ‘Ik wil dit niet!’ Het heeft weer te maken met mijn trigger op moeten wachten en mijn mond houden. Dat is letterlijk wat mijn moeder mij vroeger toesnauwde: “Je moet gewoon wachten en je mond houden!”

Ik zie dat mijn innerlijke kinderen uit pure frustratie op mij inhakken! Dat is kennelijk de zelfhaat, waar ik zo’n last van heb... Als kind kon ik niet zien hoe slecht mijn ouders waren. Ik deed wat ze me opdroegen. Voelde wel dat het slecht was en dat ik het niet wilde, maar ik deed het toch.

Op dit kinderlijke niveau verwijt ik mezelf dat ik mee heb gedaan. Dat ik alles heb gedaan wat van mij verwacht werd. ‘Ik verzette me niet en daardoor ben ik dus ook verantwoordelijk en dus ben ik slecht’, is mijn kinderlijke redenatie.

Dit gevoel bestaat uit een combinatie van verdriet, onmacht, boosheid en dan zelfhaat. Als ik deze combinatie voel, ga ik ruzie uitlokken. Dan ga ik als het ware aan mezelf bewijzen dat ik nog steeds zo slecht ben. Dan laat ik alle ellende over mezelf heenkomen en dan hebben we ‘het maar gehad’. Ik doe alles om hier te komen. Ik verdraai andermans woorden, ben van passief agressief tot ronduit aanvallend.

En als ik zicht krijg op wat ik doe, voel ik me dubbel zo ellendig. Ik kan het niet stoppen. Ik word boos op het leven. Op de onrechtvaardigheid, op mijn onvermogen. Ik snap werkelijk niet dat er nog mensen zijn die van mij houden. Ik voel geen enkele compassie voor mezelf en zie maar 1 uitweg: weggaan.

‘Als ik wegga, kan ik in ieder geval niemand meer pijn doen...’, is mijn redenatie.

52.

De wachtkamer.

Wachten is voor mij een hel.

Ik ben in een kleine kamer. Er is geen raam. De muren zijn wit geverfd. In de ruimte staan een paar stoelen tegen de muur. Ik zie drie andere kinderen zitten. We zitten zo ver mogelijk uit elkaar. We staren alle vier maar wat voor ons uit.

Ik hoor een geluid. Gestommel.

‘Is dat voor mij?’, denk ik. Maar het geluid ebt weer weg.

Ik heb geen idee hoe lang ik hier zit. Geen idee hoe lang ik nog moet wachten. Geen idee wat er dan gaat gebeuren. Wie ons mee neemt en waarheen. Ik weet niet eens zeker of ze nog wel weten dat ik hier zit, Misschien zijn ze me wel vergeten!

‘Laat ze me alsjeblieft komen halen’, bid ik. ‘Wat er ook gebeurt... dan heb ik het maar gehad!’

De onmacht, de angst, de onzekerheid. Je hebt geen idee hoe erg het is om te wachten, zonder te weten waarop en hoe lang het nog gaat duren. Dit is erger dan elke marteling die erna nog gaat komen!

Als de deur dan uiteindelijk opengaat, krimpt mijn buik nog meer samen. ‘Nu gaat het gebeuren!’ Met trillende benen en een bonkend hart loop ik mee. Mijn ogen steevast op de grond gericht...

53.

Op een nacht word ik tot twee keer toe wakker door een heel heftige droom. Ik ben heel bang en heb hartkloppingen. Ik kan mijn lichaam niet eens bewegen! Ik doe het enige wat ik kan bedenken: ik visualiseer dat ik op mezelf klop en mezelf zo tot rust breng. Het ene rondje volgt het andere op.

Tijdens het ‘kloppen’ voel ik dat ik mij continue moet verstoppen voor gevaar. Het is nergens veilig en iedereen is de vijand! Iedereen kent mij en als ze me zien, pakken ze me. Ik heb gigantisch veel angst.

Dit voelt als een programmering. Alsof ze me hebben ingeprent dat ik nergens veilig ben als ik praat of weg loop. Ze zullen me toch wel vinden en pakken!

De angst is zo reeël dat ik hem de hele dag voel. Op de bank: doodsbang. Tijdens het eten: ik krijg geen hap door mijn keel. Een gesprek: er komt geen woord uit mijn mond. Ik voel dat er iets in mijn hoofd niet goed zit. Ik ben de controle kwijt. Het is een warboel in mijn hoofd, alsof alle draadjes los zijn geschoten. Het voelt alsof alles wat ik zie in mijn hoofd wordt omgedraaid naar gevaar.

Ik ben ervan overtuigd dat er een programmering loskomt en heb geen idee wat ik ermee aan moet. Ik kan alleen maar hopen dat deze verlamrende angst verdwijnt.

Ik bel Martin met de vraag of hij iets weet te doen. Martin laat het me eerst weer goed beschrijven.

“Ik wil graag dat het in mijn hoofd weer helder wordt. Het is alsof de bedrading niet meer klopt. Ik ben draaierig, voel me licht in mijn hoofd en ben niet geaard. Het lijkt een gevorderde vorm van paniek te zijn.”

Ik begin te huilen. Martin vraagt waarom ik huil.

“Ik moet de spanning loslaten. Het is allemaal heel veel!”

Martin moedigt me aan om het huilen helemaal toe te laten. Ik moet op mezelf kloppen en huilen tegelijk. Ik huil, zoals ik nog nooit gehuild heb. Ik kan het niet meer stoppen.

Na een tijdje neemt het af en zeg ik: “Het voelt nu alsof alles in mijn lichaam letterlijk stroomt. De spanning is weg. Ik voel geen angst meer en het verdriet is weg.”

“Ik weet niet precies wat er met mij gebeurd is, maar het voelt als een programmering. Ik moest stil zijn, mijn mond houden en wachten. Ik kon niet vluchten en ik kon het tegen niemand vertellen.”

...

Ook Janet schrikt als ze hoort en ziet hoe ik eraan toe ben. Ze geeft me een healing en trekt me tegen zich aan. Ik kan me alleen maar voorstellen hoe onmachtig zij zich moet voelen. Ze ziet me lijden en kan in feite maar weinig doen. Behalve naar me luisteren en me vasthouden. En dat doet ze gelukkig!

54.

Ik ben er nog ruim een week mee bezig. Deze programmering hebben ze ingebracht op mijn 11e, heb ik met behulp van bio-resonantie uitgetest, maar Martin is ervan overtuigd dat het gebeurde tijdens het ritueel met de foute antwoorden. Ik was toen 10 jaar en moest vragen beantwoorden. Wat ik ook zei, het antwoord was fout. En dat had consequenties! Er lag iets op tafel wat steeds erger verwond werd met elk ‘fout’ antwoord dat ik gaf. Dat zou mij deze vreselijke angst en programmering hebben kunnen geven.

“Het zit niet goed in mijn hoofd, Martin!”

“Nee, het is een gevoel, geen fysieke ervaring”, antwoordt Martin. “We gaan naar de ervaring van je 10e jaar. Vertel me welke emoties je nog kunt oproepen als je daaraan denkt.”

“Ik voel nog angst en onmacht... nu komt er blinde paniek: ze pakken me!..”

Martin laat me mijn innerlijk kind van 10 jaar op schoot nemen. Ik moet haar uitleggen wat er gebeurd is en dat ze nu veilig is.

“Ik zie dat mijn moeder confronterend voor mij staat. In de andere situaties stond ze achter mij. Ik zie dat ze het ermee eens is, met wat er gebeurt. Ik voel dat ze mij niet gaat helpen en dat ik er alleen voor sta.”

Martin brengt me weer terug bij mijn kindsdeel. Ik mag haar vertellen dat dit slechte mensen zijn en dat niets hiervan haar schuld is. De 10-jarige ik reageert alsof ze totaal van de wereld is. Ze zit mij aan te staren en kan het niet bevatten.

“Heeft ze angst?”, vraagt Martin.

“Ja. Angst voor het geval dat ik geen gelijk heb met wat ik tegen haar zeg.”

Dan vraagt de 10-jarige Cynthia: “Wat heb ik eraan, aan al deze kennis? Ik maak het toch mee?”

Ik mag haar antwoorden dat ze inderdaad nog wel steeds hetzelfde moet doormaken, maar dat het minder pijnlijk is door deze nieuwe kennis en inzichten. De 10-jarige ik kan hierdoor wat ontspannen. Zeker als ik haar garandeer dat ik er, als haar oudere zelf, altijd zal zijn op haar moeilijke momenten. Ze is nooit meer echt alleen...

...

De volgende dag zitten we er weer klaar voor. Ik geef aan dat de angst in mijn buik nog steeds erg groot is. “Alsof er een grote wond zit, die nu helemaal open ligt.”

“Weet je Martin, ik merk dat angst voor mij heel normaal is. Ik ben er altijd mee opgestaan en naar bed gegaan. Ik ben altijd alert geweest. Deze angst heeft me overal doorheen geholpen. Heeft me de kracht gegeven om door te zetten en de prestaties te leveren die nodig waren. Zonder die angst heb ik het gevoel dat ik niet veilig ben. Omdat ik er dan niet klaar voor ben als er iets gebeurt.”

We gaan weer werken met de Cynthia van 10 jaar, die midden in die vreselijke ervaring zit.

Ze zit bij me op schoot en is weer helemaal in de war. Wat ik ook zeg, het komt niet binnen. Dan krijg ik ineens een idee!

“Martin, ik wil haar toestemming geven te dissociëren. Op dit soort momenten mag ze er gewoon met haar bewustzijn tussenuit knijpen. In het echt is dat ook gebeurd. Ik kan me nu toch pas weer herinneren wat er gebeurd is?”

Tijd bestaat niet. Zeker niet lineair, zoals ons geleerd is. Ik ervaar al jaren dat ik in staat ben mezelf in het verleden te helen. En deze EFT is daar ook een voorbeeld van. Dus als we ervan uitgaan dat ik als oudere zelf, mijn jongere zelf continue steun en heel, dan moet dat op twee momenten in de tijd daadwerkelijk gebeuren!

Op dit moment ervaar ik dat ik de heling geef en in het verleden heb ik steun ervaren. Ik kon het als klein kind natuurlijk niet plaatsen, maar kon wel voelen dat ik niet alleen was. Hoe eenzaam ik me ook voelde, ik wist gewoon dat er met me meegekeken werd en dat ik beschermd werd.

En nu is dus het moment aangebroken om mijn kleine zelf te leren dissociëren. Ik vertel mijn jonge zelf dat ze met haar bewustzijn gewoon mag vertrekken, als het te heftig wordt wat ze mee moet maken. Daarnaast laat ik haar een prachtige doos zien. Ik zeg: “Stop hier al je nare herinneringen maar in. Je hoeft je niets meer te herinneren van wat er allemaal gebeurd is.”

Nadat de herinneringen in de doos zijn gestopt, doen we er een deksel op en een prachtige paarse strik omheen. Ik stel voor de doos te gaan begraven, maar mijn 10-jarige ik grijpt in en wil dat alle doosjes – één doosje voor elke

herinnering – door een engeltje worden meegenomen. De afspraak is dat de engel de doosjes bij mij terugbrengt als ik er aan toe ben om de herinnering te verwerken.

Dit voelt zó goed! Dit is hoe we het voortaan gaan doen! We stralen samen en voelen ons gesteund door elkaar. En ik? Ik heb de laatste 3 jaar deze doosjes stuk voor stuk mogen ontvangen... Het werkt dus echt!

55.

Ik ben 16 jaar. Net terug van een werkweek met school. Het was leuk, maar ik ben gesloopt.

“Oh, daar heb je haar weer hoor!”, zegt mijn vader. “Ze is nog niet thuis, of ze is alweer chagrijnig... Heb je het soms leuk gehad, kind? Verdwijnt maar naar je kamer!” Ik kan wel janken, maar ik doe het niet. Ik háát die man!

Ik lig op mijn bed en denk eraan om weg te gaan. Gewoon te vertrekken en nooit meer terug te komen. Net zolang te lopen tot ik dood neerval. Zouden ze me missen? In paniek raken? Dat zou hun verdiende loon zijn!

Maar al denkend kom ik erachter dat het helemaal geen zin heeft. Ze zouden me toch niet missen... Ik kan uren in het park blijven en als ik terug kom, vraagt niemand zelfs maar waar ik geweest ben. Ook als ik midden in de nacht thuis kom van de alternatieve popclub De Boerderij, is er niemand die op me wacht of zich zorgen om me heeft gemaakt... Dus zelfs als ik zelfmoord zou plegen, zou het ze niets kunnen schelen. Ik voel wanhoop. Dit treiteren is zo ziek!

“Ja, ik heb geprobeerd je kapot te maken”, zegt mijn vader op een dag tijdens de maaltijd. Hij doet dat met een nonchalante houding, waardoor ik weet dat hij geen grapje maakt en het hem niets interesseert.

Als ik eraan terug denk, voel ik me letterlijk ziek van emotie. Het besef dat dit allemaal echt gebeurd is, is voor mij nog steeds te veel om te bevatten.

Maar als het niet echt gebeurd zou zijn, waarom ben ik dan bang om terug te komen van een uitje? Waarom ben ik bang voor getreiter? Of om weer weggestuurd te worden?

Als dit allemaal niet gebeurd zou zijn, zou ik deze diepgewortelde angsten niet hebben gehad.

56.

De laatste keer dat het ontplofte is alweer een jaar geleden. Niet dat ik daar trots op ben, maar het geeft wel aan dat er vooruitgang is. Ik ben in staat

mezelf onder controle te houden, het meer bij mezelf te houden. Ik ben echter nog niet zover dat ik mijn emoties zo bij mezelf kan houden dat de anderen er geen last van hebben.

Zodra ik getriggerd word of in een kindstuk terecht kom, is mijn energie 'slecht'. Dan gaat bij de anderen de rode vlag uit en is iedereen alert en waakzaam. Daarmee komen we in een vicieuze cirkel terecht, want ik me voel dan alsof ik niet meer welkom ben en alsof ze een hekel aan me hebben. En voor je het weet, zit er weer een kindstuk overheen. Zo bouwt het op tot ik weer helemaal vast zit. Mijn uitdaging nu is dus om ervoor te zorgen dat het niet meer opbouwt. Dat het blijft bij de eerste trigger en dat ik die kan tackelen.

We spreken af dat zodra ik me getriggerd voel, ik dat zeg. Dan kunnen we erover praten en lost het misschien snel op.

Dit werkt absoluut! Het praten maakt gewoon dat de gevoelens wegsmelten. Dit is een uitkomst!

Nadeel is echter, dat nu ik er zo op let, ik merk dat ik per dag best vaak getriggerd word... En om daar nu iedere keer Janet mee te belasten... In de loop van de weken, ga ik het steeds meer zelf aan. Ik zeg het niet meer, daar voel ik me veel te bezwaard bij. 'Ik moet dit verdorie toch ook zelf kunnen!', is mijn verontwaardigde gedachte.

En zo is mijn energie weer aan het zakken. De kinderen vermijden me, Janet trekt zich terug en we zitten weer in het oude patroon.

Ik voel me alleen nog maar gedoogd, heb het gevoel dat ik er alleen maar bijhoor als ik lief en vrolijk ben. Daar word ik vervolgens boos om en zo zit ik weer lekker vast in vroeger. Damn, het ging zo goed!

Om hier uit te komen, moet ik me terug trekken of lang gaan wandelen. Dan laat ik eerst de boosheid of verontwaardiging eruit stromen. En telkens weer blijkt dan dat ik ernaast zit en Janet gelijk heeft. Dat ik reageer uit een oud patroon en dat zij zichzelf in bescherming nemen tegen mij.

Op dit punt moet ik alle zeilen bijzetten om niet in de valkuil van slachtofferschap en zelfmedelijden te vallen. Ik moet mezelf bij de kladden pakken en weer naar het verleden gaan en werken aan de oorzaak van mijn gedrag.

Keer op keer, elke dag weer... De moedeloosheid van me afschudden. Gewoon opstaan en doorgaan. Toegeven dat ik fout zat. Delen wat er werkelijk speelt en hopen dat ze het me weer vergeven. Op dat laatste heb ik geen invloed en dat maakt dat ik nog bang ben.

Maar ze vergeven het me iedere keer weer. De ene keer sneller dan de andere. Ze blijven zien dat ik het niet expres doe, of uit narigheid. Ze zien mijn onmacht, mijn gevecht, mijn niet-aflatende toewijding om het aan te gaan en dat maakt het makkelijker om het mij weer te vergeven.

Ik kan niet anders dan ze dankbaar zijn. Ik vecht voor hun, dat ben ik ze verschuldigd. Zodat het steeds makkelijker zal gaan en ik er uiteindelijk helemaal doorheen ben en we in vrede en harmonie kunnen samenleven. Met

de gewone hobbels en triggers die er in ieder gezin zijn. Want niemand is perfect en ieder heeft haar eigen tekortkomingen en pijnpunten. Ik heb er alleen wat meer dan de anderen...

57.

En zo zijn we alweer een half jaar verder. Het is herfst 2022. We zijn voor de zoveelste keer verhuisd. Het was een vreselijk hete zomer en geen van allen kunnen we daar goed mee omgaan. We hebben ons er letterlijk doorheen geworsteld. Nu begint de temperatuur aangenamer te worden en komen we wat meer tot onszelf.

Mijn oudste dochter Mira begint met zichzelf te worstelen. Ze wil er niet vaak over praten, maar op een avond tijdens het wandelen met de honden ontstaat er toch een goed gesprek. Het blijkt dat we beiden het idee hebben dat ze op drie-jarige leeftijd toch door mijn vader is misbruikt, in die vreselijke week dat we daar waren. Het raakt ons allebei en ik neem me voor haar te 'fixen'.

"Ik zal er alles aan doen om je weer heel te krijgen!", beloof ik haar plechtig.

Maar wie zegt dat ze door mij geheeld wil worden? Mira niet. Misschien wil ze haar eigen pad wel lopen en heeft ze er helemaal geen zin in dat haar moeder haar wel even gaat 'fixen'. Ze heeft mijn hele worsteling gezien en heeft er alle recht op om dit op haar eigen tijd en manier aan te gaan.

Alleen kan ik daar natuurlijk weer niet zo goed mee omgaan. Ik voel dat het mijn schuld en verantwoordelijkheid is dat mijn vader aan haar heeft gezeten. En dat triggert de emoties die nog horen bij mijn ervaring in die donkere ruimte, waar ik vragen moest beantwoorden. Ik was er verantwoordelijk voor dat dat wezen op tafel moest lijden, elke keer als ik een foutief antwoord gaf. Toen was ik onmachtig, maar nú heb ik de macht om mijn kind wel degelijk te helpen, weer heel te maken.

Natuurlijk is dat geen goed uitgangspunt om iemand te helpen en natuurlijk voelt Mira dat haarfijn aan. Ik doe dit om mijn eigen machteloosheid te helen! Mira begint me te ontwijken en mijn machteloosheid groeit. Ik heb het gevoel dat ik gefaald heb haar te beschermen tegen mijn vader. Ik ben bang dat ze voor altijd beschadigd zal blijven. En dat is mijn schuld!

Omdat dit maar zijdelings over vroeger gaat, heb ik er niet voldoende bewustzijn op zitten. Ik schiet, zonder het door te hebben, in mijn overlevingsstand. Ik ga de confrontatie ineens weer opzoeken.

"Oke, kom maar op!", hoor ik mezelf tegen de anderen roepen, terwijl ik met mijn handen in mijn zij demonstratief midden in de kamer sta. "Vertel maar wat ik allemaal fout heb gedaan! Maak me maar af!"

De anderen zijn geschokt door mijn heftigheid. Hebben geen idee waar dit nu weer vandaan komt. Uiteraard word ik weggestuurd en ik ben er een hele tijd mee bezig om erachter te komen wat er aan de hand is. Als ik daar eenmaal achter ben, denk ik dat ik weer verder kan. Maar de volgende dag word ik depressief wakker. Alles wat ik zeg en doe die dag, valt verkeerd.

‘Het heeft geen zin meer’, denk ik. ‘Wat ik ook doe of zeg, het wordt toch verkeerd opgepakt. Laat het maar voorbij zijn. Ik wil dood.

‘Het hele leven heeft toch geen zin. Niemand houdt van me. Ik sta er uiteindelijk toch altijd alleen voor.

‘Als ik dood ben, heeft niemand tenminste nog last van me...’

Ergens in mijn onderbewuste hoor ik Janet zeggen: “Same old, same old!... Deze kennen we nu wel...!”

En dus ga ik Martin maar weer bellen...

58.

We hebben het weer over de psychologische spelletjes, die op mijn 10e met mij zijn uitgehaald. Hierdoor wist ik nooit meer zeker waar ik aan toe was. Mensen werden onvoorspelbaar en dus gevaarlijk voor me. Niemand was te vertrouwen. Dit maakte me natuurlijk bang en besluiteloos. Precies de bedoeling!

Maar nu ben ik volwassen en pel ik laag voor laag af, om van deze programmering af te komen.

Voorheen als ik in deze laag geprikkeld werd, reageerde ik boos. Ik beet als het ware van me af, kreeg de voorspelbare boze reactie terug en wist daardoor waar ik aan toe was. Nu is alles veranderd. Ik stel me veel kwetsbaarder op, laat toe dat ik onzeker ben en dat maakt dat ik niet meer goed weet hoe ik moet reageren. Alles lijkt op losse schroeven te staan en ik voel me een klein kind. Een kind dat nog moet leren hoe het met bepaalde situaties om moet gaan.

Janet vindt dit een goede ontwikkeling.

“Je hebt nooit geleerd om op een volwassen manier op situaties te reageren. Dat ben je nu aan het leren. Laat het maar gewoon gebeuren. Je zult zien dat het sneller gaat dan je denkt. En dan kom je vanzelf in je kracht te staan, let maar op!”

Dat klinkt zó eenvoudig. Maar als ik probeer ‘het te laten gebeuren’, raak ik voor mijn gevoel de controle kwijt. Dat leidt dan weer tot gevoelens van onmacht en uiteindelijk tot paniek.

“Ik heb nog zoveel te leren”, verzucht ik weer. “Wanneer is het eens klaar?”

Janet vindt me veel te ongeduldig.

“Moet je eens kijken hoe ver je bent gekomen in drie jaar! Jij kunt wel denken dat je dit even in een paar maanden allemaal verwerkt... Je hebt bijna 50 jaar ellende te verwerken en om te zetten naar positief gedrag! Geef het nog een tijdje. Je zit al in de opbouwende fase. Heb geduld...”

...

Inderdaad. Het heeft mijn hele leven, in alles wat ik heb ervaren, gevormd. Ik was als kind nergens veilig. Kon nergens heen. Ik denk terug aan mijn jeugd of ik nog iets gemist heb.

Scouting! Dat was wel leuk, toch?

“Ik herinner me ineens dat het mooie houten scoutinggebouw afbrandde. Dat was rond de tijd dat mijn vader thuis kwam te zitten. Mijn vader zat in het bestuur van de schouting groep. Het kan eigenlijk niet anders dan dat die brand is aangestoken! Het gebouw lag helemaal afgezonderd in het bosje.”

Het officiële verhaal is dat er de avond ervoor een feestje was geweest van het bestuur. Iemand zal wel een brandende sigaret in een vuilnisbak hebben laten vallen...

Inmiddels interpreteer ik dit helemaal anders. En als ik terugdenk aan wat voor spelletjes er werden gespeeld op de zaterdagen, vraag ik me af of dit allemaal wel zo onschuldig was. Het is in ieder geval net iets te toevallig dat dat clubhuis afbrandde, op het moment dat mijn vader thuis kwam te zitten. Wat voor bewijzen zijn hier weggewerkt?

En inderdaad, ook hier was ik dus kennelijk niet veilig...

59.

Ik ben op een feestje. Er is een grote tafel met een soort doolhof erop gemaakt. We staan er met een grote groep omheen te kijken. In het doolhof worden insecten losgelaten. Ze moeten via hindernissen naar de overkant zien te komen. Als ze uit het doolhof springen of kruipen, worden ze dood gemept. Ook als ze de overkant toch bereiken, worden ze dood gemaakt.

Eigenlijk zijn ze sowieso ten dode opgeschreven. Hun leven heeft geen enkele andere waarde dan een beetje vermaak voor ons...

Ook dit is natuurlijk onderdeel van de programmering. De boodschap is helder:

‘Je hebt toch geen waarde. Laat je maar gebruiken. Daarna word je afgemaakt.’

‘Het heeft geen zin om te ontsnappen. We zien je overal. We pakken je en maken je af!’

In het nu vertaalt mijn onderbewuste dat met: 'Als ik niet genoeg voor jullie doe, of als ik jullie niet mag 'fixen', dan ben ik niets waard.' En dan ben ik dus in levensgevaar.

Het is ondertussen allemaal zo logisch, als je er van een afstandje naar kunt kijken. Maar als je het meemaakt, de gedachten denkt en de gevoelens voelt, is het niet mogelijk die afstand te pakken. Dan ben je afhankelijk van anderen, die je erop wijzen. En dat is niet altijd makkelijk te aanvaarden. Het is mijn beleving, mijn ervaring tegenover hun inzicht.

Ondertussen ben ik zover dat ik accepteer dat hun inzicht klopt en dat mijn ervaringen gebaseerd zijn op het verleden. Ik probeer het anders te zien, in de hoop dat mijn gedachten en gevoelens zich gaan aanpassen. Ik heb mantra's die ik zo vaak mogelijk herhaal.

'Ik ben bijna 50 en ik ben veilig.

"Dit is allemaal niet echt. Het speelt zich af in mijn hoofd.'

Het is de bedoeling dat deze gedachten overheersend gaan worden aan de automatische gedachten van vroeger. Maar voorlopig ben ik nog gewoon aan het worstelen.

'Als ik mijn eigenwaarde vind, kan ik de anderen in hun waarde laten en hun gang laten gaan...

'Als ik volledig in mijn kracht kom te staan, heb ik de anderen niet meer nodig om mij geruststelling of goedkeuring te geven...

'Als ik in mijn kracht sta, kan ik gewoon accepteren dat een ander slecht in zijn vel kan zitten, zonder dat dit effect op mij heeft. Zonder dat ik in de angst schiet. Dan kan ik het proces van de ander echt bij de ander laten...'

Het zijn prachtige voornemens, maar dan moet ik nog steeds door al die kleine episodes van paniek en doodsangst heen. Hoe meer ik me voorneem, hoe harder het universum mij met mijn neus op de feiten drukt. Ik ben nog niet zover. Ik moet eerst nog dit opruimen en dan dat en dat...

...

Ik heb een struik in de tuin mooi gesnoeid. Janet komt naar buiten en ziet het.

"Oh, wat heb je dat mooi gedaan!", geeft ze als compliment.

"Ik ruim zo de blaadjes op hoor!", is mijn vreemde antwoord. "Ik kan de bezem niet vinden..."

Later denk ik over deze vreemde reactie na. Vrijwel direct is daar de herinnering.

Ik ben acht jaar. Ik heb een mooie tekening gemaakt. Vol trots laat ik hem aan mijn moeder zien.

"Je hebt je potloden nog niet opgeruimd!", is haar enige reactie.

Ik ben zo teleurgesteld. Ik wil zo graag haar goedkeuring, haar liefde. Een aai over mijn bol. Maar ik krijg het niet.

En nu ben ik zoveel decennia verder en verlang nog steeds naar die aai over mijn bol. Ik verontschuldig me voor de 'potloden die niet zijn opgeruimd' en

reageer als een 8-jarig meisje. Waarom toch? Nog geen 2 tellen geleden was ik gewoon de vrolijke volwassen Cyntha!

Een trigger is in een milliseconde aangezet. Nu moet ik ergens het mechanisme vinden om de trigger direct te herkennen en niet meer vanuit de oude gevoelens te reageren. Misschien mag de trigger er gewoon zijn? En dat ik toch de volwassen Cyntha kan blijven, in het bewustzijn dat er een trigger geactiveerd wordt?

Ik weet het niet. Ik weet wel dat ik ermee zal moeten leren leven. Want ik kan moeilijk wachten met leven en gelukkig zijn tot alle triggers zijn verwerkt...

60.

De afgelopen twee weken zat ik in mijn 'hutje op de hei'. Ik ging erheen met de verwachting om bij te komen en de laatste dingen rustig te kunnen verwerken.

De spanning in huis was te ver opgelopen en niemand kwam er meer uit. Ik had het gevoel non-stop onder een vergrootglas te liggen en kritiek te krijgen op elke stap die ik zette. Hoe hard ik ook probeerde op elk woord te letten wat mijn mond uitkwam, op de toon waarop ik dingen zei en de manier waarop ik dingen deed, ik deed blijkbaar alles fout. Ik verzandde in een houding van totaal niet meer weten hoe te functioneren, van passiviteit, van wanhoop. Ik sloot mijn hart af en liet me naar mijn kamer sturen. Ik was weer een klein kind.

De situatie leek teveel op vroeger, waarin mijn vader als een dictator alles in de gaten hield en bekritiseerde. Waarin hij mij kapot probeerde te maken met zijn onafgebroken commentaar en eindeloze discussies, die er stevast in eindigden dat ik huilend op mijn kamer zat. We zaten vast in een neerwaartse spiraal van spanning en ellende.

Ik móest er even uit. Ik moest tot rust komen, even bij mezelf zijn, mezelf terugvinden en vooral: even geen kritiek.

Ik had tassen vol met eten en mijn jonge hond Luna bij me. Ik had me voorgenomen nergens heen te gaan en alleen maar rust te pakken, veel te wandelen en aan mijn laatste trauma's te werken.

Het universum dacht er kennelijk weer anders over en geeft me de eerste nacht een heel heldere droom.

Mijn eerste nacht alleen en mijn moeder heeft het toegegeven! Het is allemaal écht gebeurd.

Ze vertelde me niet waarom ze het heeft toegestaan. Waarom ze mee deed. Ze legde niets uit. Gaf alleen maar toe.

Ze ligt op haar knieën en geeft zich over aan mijn genade. Maar ik geef geen genade. Mijn woeste triomf over haar erkenning gaat over in furie, razernij, haat.

"Hij heeft een zachte dood gehad, maar jou wens ik een lijdensweg toe!"

"Nu is het erkend, het is echt gebeurd! Ik ben niet gek!"

Meteen ga ik naar de politie om aangifte te doen, maar de dienstdoende agent zegt dat hier specialisten voor nodig zijn en die zijn er nu niet.

‘Goed, ik kan wachten’, denk ik bij mezelf, ‘ik moet nu toch eerst naar mijn diploma-uitreiking, want ik ben geslaagd. En eigenlijk is het helemaal niet handig om aangifte te doen, want dan weet de politie waar ik ben.’

Ik word wakker en weet zeker dat dit het moment is om mijn verhaal in al zijn gruwelijkheid naar buiten te brengen...

61.

Direct pak ik mijn laptop en begin te schrijven. Ik heb de aantekeningen van Martin gekregen en samen met mijn dagboek verwacht ik een heel eind te komen.

Ik lijkt wel te worden overgenomen! Vanaf het moment dat ik begin te typen, vloeien de woorden als vanzelf uit mijn handen. Ik herbeleef alles wat ik schrijf en voel dat de traumatische herinneringen goed verwerkt zijn. Ik zie waar ik nog mee worstel. Dat zijn de gevoelens die steeds tussen de sessies opkwamen en waar we toen niets mee konden. Die roeren zich nog steeds in mij. En meer dan ooit voel ik me vastbesloten deze gevoelens nu aan te pakken.

“Martin, we hebben de herinneringen goed verwerkt, maar kennelijk hebben we niet genoeg aandacht besteed aan de gevolgen van de trauma’s. Daar heb ik nog steeds last van en dat wil graag deze twee weken aanpakken!”, zeg ik tegen Martin. Helaas heeft hij de komende twee weken niet veel tijd om mij te helpen, maar de tijd die hij wel heeft, wil ik goed besteden.

Ik heb een heel lijstje voor hem.

“De triggers die ik nog heb en waar iedereen onder lijdt, moeten eruit. En dat komt steeds op hetzelfde neer:

- De angst voor consequenties,
- De angst dat iedereen boos op me is,
- De angst dat ze me niet meer willen, dat ik niet welkom ben, slechts gedoogd wordt,
- De angst buitengesloten te zijn, dat ze over me fluisteren en kwaad spreken.
- De angst dat ik fouten maak en dat niet doorheb.”

“Als je naar deze angsten kijkt”, begint Martin, “Kun je ze dan aan een specifieke herinnering koppelen?”

“Ik denk dat dit allemaal gevolgen zijn van de situatie op mijn 8e, dat mijn vader me zo onverwachts de consequenties liet zien van wat er kan

gebeuren als ik iets fout doe. En ik had totaal geen bewustzijn van wat ik fout had gedaan! Dat heeft er blijkbaar heel erg diep ingehakt.”

Tijdens het kloppen op deze gevolgen, komen we ook vrij snel weer uit bij de ‘wachtkamer’. Ten volste realiseer ik me dat dit een echte martelmethode is, die vaak op me is toegepast.

Wachten, zonder enige informatie...

Wachten, zonder te weten waarop...

Wachten, terwijl je niets mag doen...

Wachten, terwijl je niets mag zeggen...

Wachten, terwijl je niet eens weet of ze je niet vergeten zijn...

Wachten, zonder te weten hoe lang nog...

Op een gegeven moment kom je op een punt dat het je niets meer uitmaakt wat ze met je van plan zijn... Laat ze je maar komen halen... Je doet alles wat ze willen... Dan ben je er maar vanaf...

Martin geeft me de volgende opdracht mee:

“Als je voelt dat je weer in de ‘wachtkamer’ zit, door een lange stilte in huis of wanneer je letterlijk wordt gevraagd te wachten, kom dan bewust in beweging! Sta op, ga lopen. Ga desnoods naar buiten of pak iets lekkers voor jezelf. Leer jezelf opnieuw te programmeren. Leer jezelf dat je veilig bent!”

62.

Naast Martin komt nu ook Ineke Heitink op mijn pad. We hebben al jaren contact en ze heeft als medium, spiritueel healer en Akasha Reader eerder een Akasha reading voor me gedaan. Zij wil me de komende twee weken intensief gaan begeleiden. Ik heb nog geen idee wat dat inhoudt, maar sta open voor alle hulp.

Die avond zit ik voor haar klaar en stipt op de afgesproken tijd belt ze. Ook zij heeft geen idee wat te verwachten, volgens mij kent ze zelfs mijn verhaal niet eens. Maar beiden lijken we te voelen dat dit de bedoeling is en volgen we dat innerlijk weten.

“Ik zet een filter van het verleden voor Janet en de kinderen neer en zie ze daarmee niet meer voor wie ze zijn. Ik zie dan alleen het verleden en interpreteer wat ze doen en zeggen, vanuit de pijn van vroeger”, begin ik mijn verhaal. Voordat ik goed en wel van start kan gaan, interrumpeert Ineke mijn woordenvloed.

“Heb je door wat dat filter is?”, vraagt ze.

“Nou, dat is de pijn van vroeger...”, begin ik weer.

“Nee schat”, zegt Ineke op haar unieke manier. Een combinatie van humor, directheid en strengheid, die me zeer aanspreekt. “Dit zogenaamde filter van jou is een spiegel. Het vertelt je hoe je onbewust over jezelf denkt...”

Dat moet ik even laten doordringen.

“Als jij denkt dat de anderen boos op je zijn, wat is dan eigenlijk de boodschap naar jezelf?”

Kennelijk gebeurt er niet veel in mij, want Ineke gaat gewoon verder.

“Je moet dan gaan kijken waarin jij jezelf afwijst!”

Zo heb ik er nog niet naar gekeken. Ik heb een soort tunnelvisie op mijn trauma's, maar nu die kennelijk het probleem niet meer zijn, zal ik mijn blik moeten uitbreiden. Ik kom kennelijk niet al te snugger over met mijn gehakkel en gestamel, dus legt Ineke het nog eens uit.

“Jij ziet jezelf niet voor wie je bent. Je moet jezelf nog bewust leren kennen en daar gebruik je de anderen voor. Wist jij dat als een kind een trauma meemaakt, het emotioneel niet meer groeit?”

“Nou, da's lekker... Dan ben ik pas 5!”, is alles wat ik cynisch weet te antwoorden. Ik ben echt even beduusd van deze totaal andere benadering.

“Je weet niet wie je bent. Je hebt alles buiten je gelegd. Dus als je iets voelt bij een ander, is dat een projectie van je eigen gevoel.”

Ik begin te steigeren. Er roert zich van alles in mij.

“Als dit zo is, prima. Maar geef me handvatten wat ik moet doen om te groeien, om dit te stoppen!”, zeg ik gefrustreerd.

Ineke begint te lachen.

“Je bent wel erg ongeduldig, hè?”

“Ik zal je wat vertellen!”, begin ik. “Toen ik aan dit proces begon, gaf ik mezelf drie maanden. Dat zijn ondertussen drie jaar geworden! Ik wil het nu wel eens afronden, tot rust komen en gelukkig worden! En dan ga jij me vertellen dat ik weer helemaal opnieuw moet beginnen? Ja, daar word ik erg onrustig van!”

“We gaan dit stap voor stap aanpakken”, zegt Ineke gedecideerd. “Niet te snel, geef jezelf de tijd!”

Ik protesteer mopperend. Ineke negeert dat.

“Stap 1 is dit: Herken van jezelf dat je een projectie maakt. Niets meer. Iedere keer dat je angst voelt dat iemand boos op je is, zeg je: ‘Ik voel me afgewezen, maar dat doen ze helemaal niet.’ En dan herhaal je voor jezelf: Ik ben goed zoals ik ben’. Kun je dat?”

Ik ben stil.

“Door alleen dit al te doen, doorbreek je de projectie en leer je jezelf beter kennen. De volgende stap is dan om te kijken, wat je in jezelf afwijst. Maar ga eerst stap 1 maar eens oefenen!”

Ik mopper nog wat na, dat ik nu niemand heb om mee te oefenen. Ik mag Ineke graag. We kunnen samen lachen en huilen, relativiseren en spijkers met koppen slaan. Ik wil graag proberen wat ze allemaal zegt, ook al is het zo anders dan wat ik de afgelopen jaren heb gedaan.

We praten nog even door over het ego, hoe ik probeer dat nare saboterende stemmetje onder controle te krijgen. Ineke hoort me aan en zegt dan alleen nog:

“Ik heb maar 1 vraag voor je: Kun jij stoppen met vechten tegen jezelf?”

Weer blijft het stil van mijn kant...

63.

“Vandaag gaan we werken aan de neurologische verankeringen in jou”, zegt Ineke resoluut een paar dagen later. Ze begint een hele uitleg over gewoontepatronen, gedachten die als een langspeelplaat zijn uitgesleten in mijn denken.

“De bedoeling is dat je die gedachten gaat herkennen. Vervolgens kun je ze buiten je plaatsen en vragen weg te gaan. Je hebt ze niet meer nodig. Ze dienen je niet.”

Ik herken hierin het verhaal wat Janet me vaak genoeg voorhoudt.

“Luister toch niet steeds naar die stemmen in je! Je trapt er weer in, hè? Je gelooft wat het stemmetje in je hoofd tegen je zegt! En daarmee maak je van ons de vijand!”

Het komt allemaal op hetzelfde neer. Ik heb een commentator in mijn hoofd, die non-stop alles interpreteert wat anderen zeggen en doen. En als die commentator de kans krijgt, maakt het van iedereen de vijand. Het verdraait en vervormt woorden en intenties. Het maakt dat ik tegenover de hele wereld kom te staan.

Mira zei daar een tijdje terug iets heel wijs over.

“Mam, volgens je ego is iedereen je vijand en ben je alleen veilig bij je ego. Alsof hij je beschermt en je enige bondgenoot is.

Maar in werkelijkheid is het ego je vijand en is de enige weg naar geluk om je ego te exposen naar anderen.

Als je uiteindelijk echt alleen over zou blijven, wil je dan met je ego overblijven of wil je in je kracht staan, vol met fijne herinneringen aan toen je nog samen was?”

In een sessie met Martin werk ik dit op dieper niveau uit.

“Je kon niet anders”, zegt Martin. “Je hebt het goed gedaan als kind. Je hebt alle leugens en verdraaiingen van je ouders van innerlijk commentaar voorzien. Daarmee heb je je gezond verstand weten te behouden.”

“Maar vervolgens is het een gewoontepatroon geworden en heb ik er nu veel last van”, is mijn reactie.

“Maar daar kunnen we aan werken”, zegt Martin weer. “Laat eerst maar eens tot je doordringen dat je het erg goed gedaan hebt als kind. Je hebt het niet alleen overleefd, je hebt je zelf geestelijk gezond weten te houden. Je hebt je ouders bestreden met dezelfde instrumenten, waarmee ze geprobeerd hebben jou kapot te maken. Ze hebben je ernstig onderschat!”

“Jij lijdt aan een chronisch zelf-onderschattingsvermogen!”, zegt Ineke de volgende dag...

“Je zet jezelf veel te laag neer! Heb je enig idee hoe belangrijk jij voor de wereld bent? Hoeveel mensen er tegen je op kijken?”

Ik lach een beetje.

“Ik doe wat ik doe voor de wereld vanuit een innerlijke drive, niet om op een voetstuk gezet te worden. En trouwens, de mensen adoreren vooral Janet. De nummer twee is altijd zowat onzichtbaar.”

Ineke zucht.

“Het wordt tijd dat jij je eigen waarde gaat zien. Op waarde gaat schatten. Gaat zien hoe belangrijk je bent!”

“Voor mij is het belangrijk dat ik in mijn eigen kracht kom te staan. Dat ik los kom van al die kindstukken en oude emoties. Dat ik waarlijk volwassen ben!”, is mijn gemeente reactie.

Ineke geeft me instructies hoe ik mijn innerlijke pijn buiten mezelf kan plaatsen en het kan helen.

“Als je een emotie voelt, ga dan in de waarnemende positie zitten. Vorm jezelf een beeld van de emotie. Waar zit het? Welke vorm heeft het? Welke kleur en energie?”

Dan pak je het op en zet het recht voor je. Vervolgens vraag je aan je spirituele team om dit nu te helen.

Observeer. Laat de frequentie veranderen. En neem het dan weer in je op.”

“Zo kun je jezelf helen! Zo ben je niet meer machteloos!”

En vervolgens zegt Ineke iets wat me flink schokt. Als transmedium krijgt ze veel informatie door van gidsen en uit de Akasha-kronieken. Maar vandaag klopte er iets anders bij haar aan...

“Je vader kwam bij me door. Hij wil iets tegen je zeggen of met je praten.”

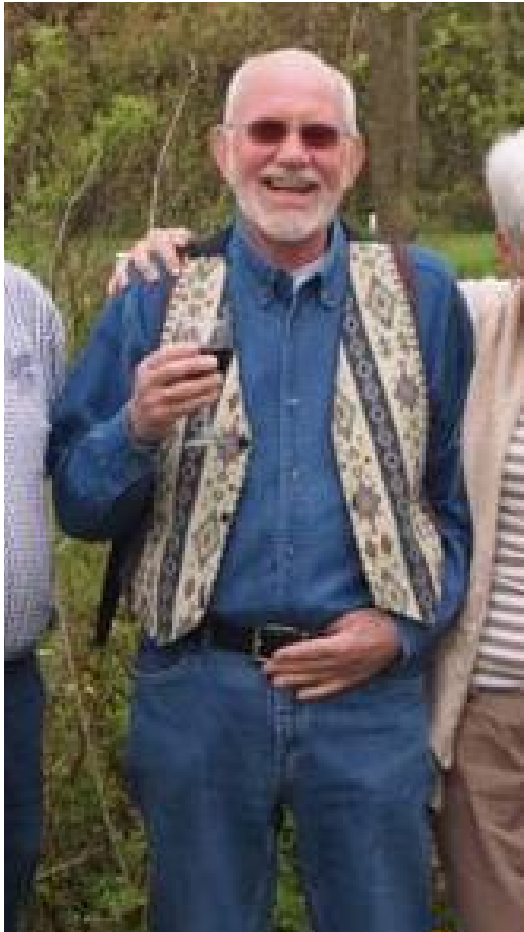
Mijn hele buik krampst samen en de emoties gieren meteen door me heen.

“Maak je niet ongerust”, zegt Ineke. “Ik heb het afgehouden. Dat gaan we pas doen als jij er helemaal aan toe bent!”

...

Mijn vader is in 2014 overleden. Kennelijk vond mijn moeder het niet nodig dit aan mij te melden. Ik kwam er per toeval een half jaar later achter, toen Mira me vroeg op te zoeken of wij vindbaar waren op internet.

Het was een vreemde gewaarwording. Ik wist toendertijd nog niets van het misbruik, van de rituelen en de rol die mijn ouders daarin speelden. Het gaf een leeg gevoel van niet-erbij horen om de overlijdens advertentie te lezen. Ik bestond gewoonweg niet meer...



Bijzondere mensen sterven niet
Zij gaan wel, maar blijven toch voor altijd

Geheel onverwacht is overleden
mijn man, mijn leven
mijn vader, mijn grote steun
mijn schoonvader
onze fantastische en lieve opa, die alles met en voor
ons deed

Coen Koëter **68 jaar**

Tonnie
Talitha en Eelco
Robin
Jessica

15 januari 2014



Het is vroeg in de ochtend. Het hele vallei is wit van de bevroren dauwdruppels op het gras. Prachtig! Een waterig zonnetje geeft het geheel een mystieke sfeer. Vier herten staan in de verte op het weiland. Luna ziet ze en kijkt me even aan. Ze lijkt af te tasten of ik bezwaar maak of niet. 'Geniet ervan!', denk ik bij mezelf en weg is ze... Een spoor van opwaaiend wit ijs achterlatend.

Al snel is ze nog maar een stipje aan de horizon. Als ze in het bos verdwenen is, fluit ik een keer. Ik begin aan mijn wandeling en hoor haar weer aan komen stormen. Ze duwt zich tegen me aan voor een stevige knuffelbeurt, om direct daarna weer weg te stuiven voor het volgende avontuur. Ik vraag me af waarom ik überhaupt zo'n eind wandel en besluit dat het voor mijn eigen gezondheid is. Luna zie ik pas weer als ik bij de weg ben en ze aan de lijn moet.

Tijdens het schrijven van dit boek komen er nog af en toe nieuwe dingen naar boven. Diepere gevoelens die onder het trauma verstopt lagen. Die komen er nu uit als onrust.

Tijdens mijn lange wandelingen met Luna, neem ik goed de tijd om te voelen en analyseren. Ik ben blij dat het hier zo'n onbewoond gebied is, want ik houd hele monologen tegen mezelf. En dat helpt. Hardop pratend kom ik steeds tot de inzichten die ik nodig heb en zie ik waar nog een angst sluimert.

Ik ben weer in de ondergrondse ruimte, samen met vier van mijn klasgenootjes. We zijn 11 jaar en kijken toe terwijl mijn zus verkracht wordt op dat altaar. Naast al mijn gevoelens voor mijn zus, voel ik nu ook angst voor mezelf.

'Ben ik straks ook aan de beurt?', gaat er door me heen. Golven van misselijkheid overvallen me bij de gedachte dat mijn vriendjes straks toekijken hoe ik daar verkracht word.

Ik wil wegstijgen, maar dat mag niet van mijn moeder.

"Blijf kijken!", sist ze. "Dit is belangrijk."

Ik klop er zelf op en herhaal de zinnen die ik Martin al zo vaak heb horen zeggen. Langzaam komt mijn hart weer tot rust en wandel ik terug naar huis om verder te schrijven.

Nu ik alleen ben, geen druk ervaar en continue met het verleden bezig ben, zie ik feilloos waar ik nog aan moet werken. Ik voel dat ik nog een paar hardnekkige uithangbordjes heb. Triggerpunten, open wonden of hoe je het ook noemen wilt. Vreemd genoeg zijn het precies die punten die al tig keer bij de sessies met Martin naar voren zijn gekomen. Om de een of andere reden

hebben we ze nog niet goed aangepakt en blijven ze nu als een soort restschade over.

Het is het vaste rijtje van angst voor consequenties, angst dat iemand boos op me is (en ik niet weet wat ik fout heb gedaan), angst dat ik niet gewenst ben / alleen maar getolereerd word. De angst om buitengesloten te zijn, dat er over me gefluisterd wordt, dat anderen samenspannen tegen mij.

Al deze angsten horen voor mijn gevoel bij elkaar, ze lijken allemaal ontstaan te zijn door de onverwachte, zeer heftige vergelding van mijn vader op mijn 8ste jaar. Met deze ene actie heeft hij mijn leven volledig onderuit geschoffeld. Heeft hij me van een 'normaal' kind tot een onzekere stresskip gemaakt. Altijd op mijn hoede, altijd bang voor het onverwachte, altijd klaar voor de strijd.

En alsof deze actie nog niet voldoende was, deden ze er elk jaar nog een schepje bovenop. Dit is het rituele deel van het misbruik. Voor hun eigen sadistische genoegen, voor hun Satanische geloof en om mij, het slachtoffer, stap voor stap te ontmenselijken.

De rituelen vonden voornamelijk plaats rond mijn verjaardag. Zeer bewuste acties van zeer gestoorde mensen om me nog meer kapot te maken.

- De dag na mijn achtste verjaardag neemt mijn vader mij mee naar zijn school. Daar volgt een zeer onverwachte woede-aanval, gevolgd door wrede verkrachting en wurging.

- Op mijn negende jaar word ik, middels een ceremonie en ten overstaan van mijn beste vriendjes, uitgehuwelijkt aan een grote onbekende man. Ik word aan hem meegegeven, zonder enige informatie. Ik weet niet eens of ik ooit nog naar huis terug mag komen.

- Als ik tien jaar ben, word ik verantwoordelijk gemaakt voor de vreselijke marteling en moord van iets of iemand. Mij worden tijdens een ceremonie vragen gesteld en elk antwoord wordt afgekeurd, waarna het wezen op tafel verder wordt verminkt. Mijn vader doet de verminking en deelt uiteindelijk de doodsklap uit.

- Vlak voor de verjaardag van mijn zus, op mijn elfde jaar, moet ik de rituele verkrachting van mijn zus bijwonen.

- Op mijn twaalfde jaar ben ik deel van de afscheidsorgie van de lagere school.

Daar tussendoor komen alle 'gewone' verkrachtingen, al dan niet door mijn vader of zogenaamde 'echtgenoot' en word ik meegenomen naar andere rituelen en 'feesten'. Daar draait de hel niet zozeer om mij, maar ben ik onderdeel of genotsvoorwerp voor anderen.

Hoe zorg je ervoor dat een kind dit niet doorvertelt of onderuit gaat door de stress? Kennelijk door de combinatie van angst aanjagen en verwarring stichten.

De angst voor consequenties bleef aangewakkerd door de woede-aanvallen van mijn vader, de onverwachte gebeurtenissen, het feit dat ik nooit wist wat mij te wachten stond en natuurlijk: de wachtkamer...

De verwarring werd gesticht door 'normale' ervaringen af te wisselen met sadistische ervaringen. Door het spelen van een normaal gezin, terwijl er onderhuids altijd gevaar op de loer lag. Door het fluisteren, het buitensluiten, het samenspannen tegen een kind. Door het ontkennen van de waarheid of van dingen die zojuist gezegd zijn.

Daardoor gaat een kind uiteraard aan zijn eigen oordeel twifelen. Het durft niet meer op zichzelf te vertrouwen en is altijd bang voor de buitenwereld, die inderdaad onvoorspelbaar en gevaarlijk is gebleken...

67.

Veel kinderen die dit meemaken, plegen op een gegeven moment zelfmoord. Het leven is een hel en rond de pubertijd wordt het er bepaald niet beter op. Je bent niet meer bruikbaar binnen het satanische kringetje en dat gevoel van er niet meer toe doen, laten ze heel duidelijk voelen.

Hoeveel kinderen kunnen hier tegenop? Ik heb geen idee. Ik hoor steeds meer van zelfmoorden onder kinderen rond de 16 jaar. Wat drijft hen tot zo'n wanhoopsdaad? Ik denk dat je dat nu wel begrijpt.

Mijn hele pubertijd ben ik thuis getreiterd, vernederd en uitgelachen. Was het de bedoeling dat ik zelfmoord zou plegen? Volgens Martin wel.

"Wat denk je?", roept hij uit. "Je vader kon het zich niet veroorloven je te vermoorden. Dat zou hem veel te veel problemen geven! Maar hij probeerde je wel zover krijgen, dat je het zelf zou doen!"

Ik kan het niet bevatten. Noem me naïef, noem me wereldvreemd, maar ergens heb ik het beeld weten vast te houden dat mijn ouders om hun kinderen gaven. Ik hield toch ook van hen??

Ergens heb ik de hoop weten te bewaren dat mijn gevoel dat mijn ouders mij haatten, verkeerd was. Dat ik ernaast zat. Het niet goed gevoeld heb.

"Je zat er niet naast", zegt Martin. "Je zult onder ogen moeten zien dat je ouders je inderdaad gehaat hebben. En dat ze wilden dat je zelfmoord zou plegen. Ze wilden van je af!

"Ga eens op zoek naar datgene wat jou overeind heeft gehouden!", gaat hij verder. "Hoe heb je dit overleefd?"

Martin's vragen helpen mij altijd om inzichten naar boven te halen.

"Ik heb een heel sterk rechtvaardigheidsgevoel", antwoord ik. "Ik ben heel vaak tegen ze in gegaan. En minstens zo vaak deed ik dat alleen in mezelf. Dan schold ik ze uit, bleef bij mijn waarheid en haatte hen net zo hard terug!"

"Dat is je redding geweest!", zegt Martin met nadruk. "Dat rechtvaardigheidsgevoel was zo sterk, dat ze je niet kapot hebben kunnen maken!"

"Wat hebben ze jou toch onderschat!", voegt hij er trots op mij aan toe.

...

Ik kan me nog niet trots voelen. Ik heb nog teveel last van de restschade hiervan. Martin geeft me een paar dagen de tijd om dit inzicht te laten bezinken. Dat ik mag gaan inzien hoe ik niet alleen mijn jeugd, maar ook de programmering heb overleefd. En dat niet alleen. Ik heb het misbruik niet doorgegeven. Ik heb mijn kinderen gered uit de handen van mijn ouders. Ik heb hen een goede jeugd gegeven, met de vrijheid van thuisonderwijs en het avontuur van reizen.

En ja, ik heb ze ook beschadigd. Maar ik mag gaan inzien dat dit echt niet anders kon. Dat het onmogelijk is om na zo'n jeugd geen enkele schade toe te brengen. Ik heb geen enkel positief voorbeeld gehad hoe kinderen op een gezonde manier groot te brengen, te steunen en te geven wat ze nodig hebben. Ik heb met al mijn triggers en trauma's de kinderen een verdomd goede basis gegeven. En de pijnpunten en angsten die zij aan mijn fouten hebben overgehouden, kunnen zij weer verwerken als zij er aan toe zijn.

Martin is er heel simpel in. Ik ben niet schuldig voor de fouten die ik gemaakt heb. Dat zijn mijn ouders, die willens en wetens mij dit allemaal hebben aangedaan. Wel ben ik verantwoordelijk voor wat ik mijn omgeving aandoe. Maar gezien mijn toewijding aan mijn helingsproces zijn mijn fouten vergeefbaar.

Na afloop van dit gesprek zit ik nog lang voor me uit te staren. Ik laat het bezinken. Niet door er actief mee bezig te zijn, maar door stilte en rust.

Ik heb me veel schuldig gevoeld de afgelopen jaren, voor mijn onmacht en de daaruit voortvloeiende pijn die ik de mensen van wie ik houd heb aangedaan. Nu mag het tot rust komen. Dat kan ik niet met mijn ratio bewerkstelligen. Daar zijn hogere machten voor nodig.

68.

De twee weken van intensief werken en stilte zijn voorbij. Mijn linker bovenbeenspier is sinds een dag of drie verkrampd. Ik wijt het aan de spanning om weer naar huis te gaan. Me staande moeten houden als het weer uit de hand loopt. Ik wil niet meer vechten. Ik wil de spanning niet meer. En ik wil niet meer in de under-dog positie terecht komen.

Maar wat heb ik te willen? In mijn volwassen staat van Zijn is er geen probleem. Maak ik gewoon onderdeel uit van het gezin. Maar zodra ik in een pijnstuk terecht kom, ben ik in mijn gevoel en gedrag een angstig en gekwetst kind. Dan is het niet meer mogelijk een gelijkwaardige plek op te eisen, want dat doe ik dan vanuit die pijn, vanuit het ego. Het is dan direct een strijd, waardoor de spanning in huis weer oplaait.

Ik heb er zin in weer naar huis te gaan, bij de anderen te zijn. En tegelijk weet ik dat de overgang moeilijk zal zijn. Iedereen zal een beetje onzeker en afwachtend zijn. Hoe zou het gaan? Hoe kom ik terug? Word ik weer meteen getriggerd in een kindstuk of zou ik veranderd zijn?

Ik weet het zelf ook niet. Ben minstens zo onzeker als zij. Eenmaal binnen praten we een beetje, wisselen nieuwtjes uit. Ze vertellen dat het fijn was om twee weken zonder spanning te leven. Dat iedereen dat zo goed heeft gedaan. Ik kan dat beamen. Ook voor mij waren de twee weken spanningsvrij. Juist dat heeft het mogelijk gemaakt om zo volledig in mijn verleden te duiken. In twee weken tijd heb ik 3 jaar aan herinneringen en het verwerken daarvan doorleeft.

Er is een ding wat ik niet goed heb kunnen doorleven. Iets waar ik anderen voor nodig heb om het mij te spiegelen. En dat is mijn zelfhaat als gevolg van niet welkom zijn. En daar is dit kennelijk de uitgelezen setting voor. Juist omdat er een afwachtende sfeer hangt.

Vroeger, elke keer dat ik thuis kwam van een leuk uitje zoals een werkweek van school, speelde hetzelfde ritueel zich af. Ik kreeg vrij direct van mijn ouders te horen hoe fijn de week zonder mij was. Ze verzuchtten keer op keer hoe heerlijk rustig het met zijn drieën was. En door mijn thuiskomst werd die rust wreed verstoord. Ze waren beter af zonder mij, dat was wel duidelijk. Ik zat dan op mijn kamer te huilen, wensend dat ik weer weg kon.

Ik voel dat ik niet thuis ben. Niet welkom ben. Nergens bij hoor. Ik ben de verstorende factor in een verder harmonieus geheel. Maar waar kan ik heen? Wie wil mij dan wel hebben?

De enige conclusie die ik kan trekken, is dat ik een vreselijk mens ben om mee te leven. Dat ik alles verpest. Dat de nare sfeer volledig mijn schuld is. Dat ik het niet waard ben om erbij te horen. Ik haat mezelf.

Dit kan ik maar op een manier helen. Door het opnieuw mee te maken. Net als alle andere triggers, moet het naar de oppervlakte komen, herkend worden, erkend worden en dan kan het langzaam slijten.

En dus zoek ik (onbewust) de ellende weer eens op. Ik sluit mezelf af achter de laptop, ben emotioneel onbereikbaar, juist nu de anderen mijn oprechte aanwezigheid zo hard nodig hebben. Van mij een bevestiging nodig hebben, dat ik er voor ze ben, dat ik bij ze wil zijn.

Maar dat kan ik dus niet. Ik zit vol in een kinderlijke angst en omdat ik deze niet herken, speel ik hem helemaal uit. Ik gooi het op de kou, hoofdpijn, de pijn in mijn been en alles wat ik nog meer kan bedenken. Ik verval weer in het doen van klusjes en rond ze met een zucht af. Ik ga net zolang door tot Janet me met mijn neus op de feiten drukt.

“Waarom doe je al die dingen?”, vraagt ze. “Moet dat allemaal vandaag? Ik bedoel, je bent 2 weken weggeweest en nu ineens moet dit allemaal gebeuren? Wat is er aan de hand?”

Ik sla dicht. Ik heb geen antwoord. Ik sta als een klein kind naar haar te kijken. Er rolt een traan over mijn wang. Ik weet niets anders te doen dan naar mijn kamer te gaan om op bed te gaan liggen huilen. ‘Ik wil gewoon weer weg’, denk ik. ‘Ik hoor hier niet! Ze hebben het goed gehad zonder mij.’

Uiteindelijk kom ik mijn bed uit om de honden uit te laten. Janet spreekt me aan op mijn gedrag. Ik heb geen verdedigingmuur meer en kan eigenlijk direct bij de antwoorden.

“Ik doe dit, omdat ik eigenlijk wil dat jullie me wegsturen. Ik wil dat jullie uitspreken dat jullie het fijn hadden zonder mij! Ik wil dat jullie tot de conclusie komen dat ik hier niet thuishoor!”

“En dan? Denk je dat je gelukkig bent als we je weer wegsturen?”, vraagt ze.

“Nee, natuurlijk niet! Dan heb ik des te meer reden om een hekel aan mezelf te hebben! Ik haat mezelf!”

Het hoge woord is eruit. De zelfhaat is rauw en puur. Ik ben intens verdrietig en zie weer helemaal geen uitweg.

“Ik kan echt beter weggaan. Ik kan dit dus blijkbaar niet. Ik had twee weken geen spanning, jullie hadden het goed en ik ben nog niet thuis of het gaat weer fout. Ik faal gewoon... Jullie waren gelukkig zonder mij!”

“Zie je dan niet dat wij gelukkig willen zijn, MET jou erbij?”, vraagt Janet scherp, maar met liefde in haar stem.

“Dat is natuurlijk ook wat ik het liefste zou willen... Maar kennelijk kan ik dit niet!”

“Je vertelde gisteren dat je alles zo goed verwerkt had de afgelopen twee weken! Hoe kan dit nu direct weer gebeuren?”, vraagt ze.

“Ik weet het niet”, zeg ik met verslagenheid in mijn stem. “Ik heb alles de afgelopen twee weken doorleefd en verwerkt. Ik heb zelfs deze situatie beschreven. Maar kennelijk heb ik jullie nodig om het echt uit te spelen en te voelen...”

“En ik snap dat de timing waardeloos is! Het gaat weer eens niet anders...”, voeg ik er nog aan toe.

69.

De volgende ochtend gooit Janet totaal onverwachts een bommetje.

“Ik zou het liefst hebben dat je vertrekt, zodra je in een pijnstuk terecht komt. Je gaat dan gewoon een week aan jezelf werken en bent weer welkom als je het verwerkt hebt.”

Alles in mij gilt en krijgt het uit van ellende. Dat nooit!

“Dat kan ik niet”, zeg ik alleen maar. “Ik kan niet nu alweer weggaan. Het terugkomen wordt dan steeds moeilijker. Als ik nu wegga, kom ik niet meer terug.”

Janet snapt dat niet. Het is toch veel fijner als ik in alle rust mijn pijn verwerk? En in huis blijft dan ook de rust gehandhaafd.

Voor mij is dit heel anders. Voor mijn gevoel word ik weggestuurd als ik niet-gewenst gedrag vertoon en ben ik alleen welkom als ik lief en aardig ben. Dit triggert al mijn nog niet verwerkte angsten:

De angst voor consequenties. Het gevoel alleen nog maar gedoogd te worden. Dat ik moet wachten en mijn mond moet houden. Dat ik er niet bij hoor. Dat ik niet mag zijn wie ik ben.

Deze pijn is te groot. Ik ben wanhopig en in shock. Het lijkt wel of Janet expres alle knoppen indrukt die mij nog kunnen triggeren. Waarom? Dit voelt zo oneerlijk! Alsof ik niet eens een kans krijg om thuis te komen...

Ik weet dat ik deze opeenstapeling van triggers niet kan handelen en dat ik hulp nodig heb.

Ik sluit me op in mijn kamer en zoek contact met Martin en Ineke. Martin staat op het vliegveld en is toch nog bereid me even te woord te staan. Hij hoort me aan, brengt me tot rust en geeft aan er morgen met me aan te kunnen werken.

Ineke spreekt een bericht in, gericht aan de anderen. De boodschap komt er op neer dat ze me juist nu ruimte en vertrouwen moeten geven. Dit valt niet goed. We zijn weer twee kampen. Janet wil de rust terug in huis en ik zit vol in mijn pijn.

Ik zit op mijn kleine donkere kamertje en mijn leven staat totaal stil. Dit keer geen prins op het witte paard die me komt redden. Ik ben helemaal alleen, in mijn hel, de wachtkamer, weggestuurd, gehaat, gedoogd. Ik ben een last voor anderen en dat mag niet. De consequenties van mijn onbewuste gedrag en angsten. Welkom in mijn hel.

“Ik vertrek niet! Dat staat vast”, zeg ik. “Voor mij is dat echt geen optie. Ik zal me op mijn kamer opsluiten, aan mezelf werken en jullie niet tot last zijn. Maar als ik wegga, kom ik niet terug.”

En zo trek ik mij terug in mijn kamer. Luna heeft zich verloren teruggetrokken in de tuin. De rest leeft in de woonkamer. Iedereen is ongelukkig. Iedereen heeft spanning. Niemand weet hoe we hier nu weer uit gaan komen.

Voor mij is de enige optie om het verleden weer in te duiken. Ineke geeft me een healing om tot rust te komen en met Martin werk ik aan mijn pubertijd. Aan het echt accepteren dat mijn vader me bewust heeft geprobeerd kapot te maken, wat hij later ook heeft toegegeven. Aan het accepteren dat mijn moeder niets heeft gedaan om mij te steunen. Aan het accepteren dat ik het goed heb gevoeld dat ze me gehaat en slechts gedoogd hebben...

Ik ben intens verdrietig. Zit uren alleen maar voor me uit te staren en herbeleef alle momenten dat ik uit het leven wilde stappen. Ik hoor de mensen van wie ik houd, samen praten en films kijken. Ik voel me zo intens alleen en tegelijk voelt het veilig. Hier kan ik mijn pijn doorleven. De intens grijze en grauwe pijn van

alleen maar gedoogd te worden, niet geliefd te zijn. Ik ken deze pijn zo goed en de huidige situatie spiegelt het zo perfect, dat ik het ten diepste kan doorleven.

70.

De week op mijn kamer doet me goed. Ik heb alle tijd om heden en verleden te scheiden. Om te helen. Om te voelen dat ik veilig ben. Om te doen wat ik wil. Ik ontdek de bioresonantie frequenties van RIFE. Die geven me de rust en stabiliteit die ik zoek. Ik luister naar meditaties en healingen. Af en toe kom ik naar beneden en heb een voorzichtig positief contact met de anderen. Langzaamaan bouwen we het wederzijds vertrouwen weer op.

Met mijn been gaat het niet beter. Ik kan hem nog steeds niet buigen of optillen. Nadat ik met de honden heb gewandeld, zie ik zwarte vlekken van de pijn. Kennelijk moet ik echt totale rust nemen en hulp accepteren. Ik zie hoe hiermee nieuwe neurobanen kunnen worden aangelegd. Want ondanks dat er nog spanning is, helpen de anderen me wel. Ze laten de honden uit, doen de boodschappen en brengen me eten. Ik laat het tot me doordringen en kan weer bij een stuk verdriet en eenzaamheid van vroeger.

Pas nu realiseer ik me ten volste hoe ik systematisch verwaarloosd ben en hoe me dat gevormd heeft. Ik probeer zoveel mogelijk in de waarnemende positie te zitten in mijn omgang met de anderen en zie dat ze onvoorwaardelijk dingen voor me doen, terwijl zij ook nog pijn hebben en onzeker zijn. Dit raakt me.

Ik zie ook dat ik niet alles wat er gebeurt op mezelf hoeft te betrekken.

‘Ik heb hier geen schuld aan’, realiseer ik me dan verwonderd. ‘Dit is niet mijn probleem en ik hoef er dus niets mee...’

Langzaamaan begin ik een verschil te zien tussen Cynthia en Cyntha. Cyntha krijgt niet overal de schuld van. Cyntha mag in haar eigen kracht gaan staan en grenzen aangeven. Cyntha mag anderen in hun waarde laten, maar ook hun problemen bij hen laten, zonder alles te moeten fixen...

Dit is zo nieuw voor mij, dat ik het op een papier schrijf en ophang in mijn kamer. Zo wil ik zijn!

En met al deze nieuwe inzichten komt ook het besef dat ik dit proces echt alleen moet doorlopen. Ik heb daarin een grote inschattingsfout gemaakt.

Vanaf het eerste moment dat de herinneringen opkwamen heb ik alles met Janet gedeeld. In mijn pijn en onwetendheid, ging ik ervan uit dat ze helemaal mee ging in mijn proces. Dat ze begreep wat ik voelde, ervoer wat ik meemaakte. Maar dat kan helemaal niet! Niemand kan de intense pijn en verdriet begrijpen die ik heb meegemaakt. Niemand, ook niet diegenen die hetzelfde hebben meegemaakt. Want iedereen ervaart dingen anders en dus ook trauma's.

Dit is een reis, die ik alleen moet maken. Een reis door de hel en terug. In die drie jaar dat ik aan deze reis bezig ben, ben ik totaal grijs geworden. Is mijn

lichaam veranderd en mijn totale perceptie op het leven ook. Ik heb mijn angsten recht in de ogen gekeken, doorvoeld en achter me gelaten. Ik heb de meest pijnlijke gebeurtenissen onder ogen gezien en geaccepteerd.

Hoe kan ik hier NIET als een feniks uit herrijzen? Hoe kan ik hier anders uitkomen dan totaal getransformeerd en volledig in mijn kracht? En dat kan ik alleen. Ik kan niemand mee nemen en niemand kan het voor me doen. Ik heb hulp gekregen en ben daar intens dankbaar voor. Maar het feitelijke werk doe ik zelf. Dag in dag uit. Juist als het zwaar is. Juist als ik wil opgeven. Juist als ik geen uitweg meer zie.

71.

Mijn reis gaat verder. Over heuvels en dalen, soms vloeiend, dan weer strompelend. Maar ik voel ten diepste dat mijn reis een doel heeft. Ik voel een gedrevenheid om zo hard mogelijk te gaan.

Ineke geeft me een reading uit mijn Akasha Kronieken.

“Je mag de druk eraf halen. Je werkt jezelf tegen door zo snel te willen gaan.

“Je hebt nog een belangrijke taak voor je liggen. Iedereen die nu op aarde is, heeft als taak de wereld te helen. De een heeft een grote taak, de ander een kleine, maar ze zijn allemaal belangrijk en allemaal nodig.

“Jouw taak is groot. En om die te kunnen vervullen moet je eerst geheeld zijn. Daarom voel je ook die haast. Maar dat mag je loslaten in het vertrouwen dat alles precies op het juiste moment gebeurt.

“De taak die nog voor je ligt heeft te maken met de kinderen. Het misbruik dat exposed moet worden en de heling van de slachtoffers. Jij gaat daar een grote rol in spelen.”

Ik voel dat het klopt. Ik voel dat ik daar al volop mee bezig ben. Dat het schrijven van dit boek hieraan bijdraagt. Dat al mijn pijn herbeleven niet voor niets is, dat daar een groter doel mee gediend is. En inderdaad, ik voel de druk om er zo snel mogelijk doorheen te zijn. Maar ik zie vanuit dit niveau ook dat dit helemaal niet belangrijk is. Het gaat om de reis en de timing ligt niet in mijn handen.

Ik kan gerust zeggen dat dit de moeilijkste jaren van mijn volwassen leven zijn. Ik deel met jou mijn kwetsbaarste momenten.

Maar vergis je niet! Door dit pad te lopen, ben ik geen slachtoffer meer! Ik heb mijn lijden en leven in eigen hand genomen. Ik ben een overlever!

En nu ik de laatste stukjes restschade aan het opruimen ben, kan ik al voelen hoe sterk ik aan het worden ben. Al is het maar met vlagen, ik voel een nieuwe kracht in mij groeien. Een kracht die mij in staat zal stellen te vechten voor de andere slachtoffers.

Hoe dat gevecht eruit gaat zien? Het zal in het verlengde liggen van het werk dat ik nu doe. Onderzoeken wat er werkelijk gebeurd is, uitleggen aan het grote publiek en het ontmaskeren van de daders. Laten zien wat het met een mens doet die dit heeft meegemaakt. De slachtoffers een gezicht geven. Maar ook aandacht geven aan de daders. Uitleggen hoe het netwerk in elkaar zit, hoe iemand een dader wordt en hoe diep dit in de maatschappij verankerd zit. Dat de hele maatschappij hieromheen is opgebouwd.

Als mensen inzien hoe de wereld werkelijk in elkaar steekt, hebben ze het inzicht en de macht om het te veranderen. Zullen de slachtoffers worden gehoord en opgevangen. Zullen de daders uit hun machtsposities worden gehaald en gestraft. Zullen de geschiedenisboeken worden herschreven en slaan we de laatste zwarte bladzijde van de menselijke geschiedenis om.

We nemen onze macht weer terug en maken een wereld waar we allemaal altijd al van gedroomd hebben. Een wereld waar we voor gekomen zijn. Een wereld van liefde en rechtvaardigheid.

Met liefde, voor alle kinderen van de wereld.

Cyntha Koeter

Nawoord

Dit boek heb ik in eerste instantie geschreven voor mezelf. Om alles wat er de afgelopen drie jaar in mijn leven heeft gespeeld op een rijtje te zetten. Zo kon ik voelen en zien wat ik nog te verwerken had en waar ik nu sta.

Als ik dit proces van een afstandje observeer, ben ik tevreden. Ik heb keihard aan mezelf gewerkt en het was het waard. Elk dal was diep en leek onmogelijk te overwinnen. En toch kwam ik er steeds weer uit. Elke keer sterker en een stukje geheeld.

Ik had geen invloed op de inhoud, snelheid of diepte van dit proces. Nadat ik de eerste stap had gezet, ging alles verder vanzelf. Werd ik meegenomen en kon ik het hooguit wat afremmen. Maar er was geen ontkomen aan en ik ben er vol ingedoken. Geen idee wat me te wachten stond, geen idee hoe ik eruit zou komen.

Zou ik het nog een keer doen, nu ik weet hoe pijnlijk dit proces is?

Een volmondig JA!

Met de juiste mensen om me heen, die me steunen en triggeren, die me uitdagen en vertrouwen en met wie ik samen de eindstreep haal...

Ik was niets anders dan een rups, onwetend van wie ik was en wat ik had meegemaakt. Drie jaar lang heb ik in mijn cocon gezeten, heb ik de groeipijnen ervaren en was ik afgesloten van de buitenwereld.

Nu zie ik grote gaten in mijn cocon. Kan ik naar buiten kijken, zelfs de frisse lucht al ruiken. Over niet al te lange tijd zal ik mijn cocon verlaten en zal ik voor het eerst mijn vleugels aanschouwen. Ik zal fladderen van bloem naar bloem, genietend van de zon en heerlijke geuren. Ik zal het leven totaal anders ervaren en nooit meer terugkijken op mijn leven als rups.

Maar mijn dankbaarheid blijft. Zonder Janet en mijn kinderen die mij dagelijks hebben gesteund en hun vertrouwen in mij zijn blijven houden, zou ik het nooit gered hebben.

Ik ben Martin de Witte enorm dankbaar voor zijn onaflatende steun. Ik beveel hem aan iedereen aan, die af wil van zijn of haar rugzakje met ellende. Kijk eens op zijn website <https://emotietherapeut.nl/> en maak een afspraak. Je zult verbaasd staan...

En natuurlijk Ineke Heitink (<http://www.inekeheitink.nl/>) die mij weer bewust maakte van de spirituele wereld. Ik was het contact ermee bijna kwijtgeraakt.

Ik draag dit boek op aan alle slachtoffers van Satanisch / Sadistisch Ritueel Misbruik. Ik ben ervan overtuigd dat mijn verhaal zal bijdragen aan het erkennen van het bestaan ervan en uiteindelijk het straffen van de daders. Zodat de wereld een veilige plek zal worden voor de kinderen!

Voorlopig hoeven we nog geen hulp te verwachten van de overheid. Die is er nog veel te veel in betrokken en ziet geen bewijzen:

<https://nos.nl/artikel/2457253-commissie-geen-harde-bewijzen-voor-georganiseerd-ritueel-kindermisbruik>

Maar net als met het misbruik in de kerk, hetgeen ook jarenlang is ontkend, zal dit een onderwerp zijn wat op een gegeven moment geen taboe meer is. Wij zijn de voorlopers, diegenen die hun nek uitsteken. Wij worden niet geloofd en belachelijk gemaakt.

Nog maar even.

Want de waarheid zal zegevieren, zoals altijd. En dan zal ik een deel van mijn levenswerk hebben voltooid. Niet als rups, maar als vlinder...

Cyntha Koeter
December 2022

Zoals met alles wat wij doen, geef ik ook dit boek gratis aan de wereld, zodat het verspreid zal worden onder zoveel mogelijk mensen.

Mocht je wat terug willen doen, geef ons dan een donatie. Zo kunnen wij ons werk gratis blijven verspreiden, kunnen we blijven reizen en voelen we ons gesteund.

Je kunt doneren via de website www.fallcabal.com of rechtstreeks op onze rekening:

Naam: Graancirkel Centrum
IBAN: LT70 3250 0433 5040 2863
BIC: REVOLT21 (Lithouwse bank)

Dank je wel!