

Reis naar het binnenste

De onzichtbare hand van mijn moeder



Slaat het lichaam herinneringen op die de geest is vergeten? Hoe 'fout' was mijn opa? Kun je ook emoties van je moeder erven? Een reisverslag van de innerlijke zoektocht naar mijn wortels.

Robert Niessen, juli 2021

Naar het begin

Dagboek, juni 2017

'Rebirthing?! De schrik slaat me om het hart. Dit is het ergste, het meest belachelijke, meest extreme wat ik me kan voorstellen bij 'alternatieve therapieën'. Niet dat ik echt weet wat het inhoudt, maar het woord is al erg genoeg: *wedergeboorte*. Buiten zie ik mensen door het park slenteren - fiets of kinderwagen aan de hand, joggers, een skater, strak blauwe hemel. Hoe ben ik hier in godsnaam terecht gekomen?! Maar goed, ik ben er, ik heb zelf voor deze groepstherapie gekozen en ik had me voorgenomen er helemaal voor te gaan.

Veel tijd om moed bijeen te rapen is er niet en even later lig ik met de ogen dicht opgekruld onder een deken, een extra deken over mijn koude voeten. Ergens bij mijn hoofd zit M.

Vanaf dag één van deze jaartraining heb ik me aan haar geërgerd: wat een aandachtstrekker, wat een drama queen. Nu vervult ze de rol van mijn moeder. Via een geleide meditatie voert de cursusleider ons terug naar 'toen je nog een baby was.... in de buik van je moeder...hoort de stemmen van je ouders...' 'Dit is belachelijk!' zeg ik tegen mezelf, maar verder denk of voel ik weinig concreets. Ik wacht af. Dan hoor ik woorden als 'hij moet gehaald worden' en even later lig ik met mijn rug naar 'mijn moeder', met opgetrokken knieën en met de handen voor mijn ogen. Ik voel haar aanwezigheid, maar wil me niet omdraaien. Gaat zij mij aanraken? Nee? Mooi, want dat wil ik niet, - of wel? Even later is deze vreemde staat van (on)bewustzijn voorbij. Ik kijk om me heen en zie sommige 'moeders' met hun 'kindje' in de armen zitten. Er wordt gelachen, gehuild, zachtjes gesproken. Uit fatsoen of schaamte durf ik niet te kijken.

Dit is bizar, onwerkelijk, het meest wonderbaarlijke dat mij ooit is overkomen. Hoe is het mogelijk dat ik - rationeel als ik ben, op een zaterdagochtend - zó snel, zó ver ben meegevoerd in een oefening waar ik zó sceptisch tegenover stond? Zijn dit inderdaad, zoals de cursusleider beweert, in het lichaam opgeslagen herinneringen waar de geest zich niet (meer) bewust van is? Moeilijk te bevatten.'

Deze rebirthing-ervaring was mijn eerste 'openbaring' dat mijn geboorte - dan 54 jaar geleden - diepe, tot dan toe voor mij onzichtbare sporen in mij heeft nagelaten. In de opvolgende anderhalf jaar zou ik nog twee van die indrukwekkende en wonderbaarlijke trips maken. Al deze ervaringen waren direct of indirect verbonden met mijn geboorte en met het verleden van mijn moeder - en stuk voor stuk staan ze even levensecht in mijn geheugen gegrift als een wandeling door de bergen of het breken van mijn voet. Van dit alles was - en ben - ik zó onder de indruk, dat ik besloot er een verslag over te schrijven: een reisverslag over mijn innerlijke zoektocht naar die onzichtbare sporen.

De onzichtbare hand

Het schrijfproces van dit reisverslag ervaar ik als de laatste etappe van een jarenlange zoektocht naar antwoorden op enkele levensvragen die mij steeds meer dwars zaten: 'Wat houdt mij klein?' en 'Waar komt mijn groeiende onzekerheid vandaan?' Het leven is te complex om daar sluitende antwoorden op te vinden - en daar ben ik ook niet op uit, maar ik

ben ervan overtuigd geraakt dat ik met mijn geboorte niet alleen de genen, maar ook een deel van het verleden van mijn moeder heb meegekregen; niet haar feitelijke geschiedenis, maar de gevoelens die zij heeft ervaren als kind van een landverrader, een NSB'er: gevoelens van schuld, schaamte en onzekerheid. Daarnaast is mij duidelijk geworden dat mijn moeder zwaar depressief was rond mijn geboorte en dat ook die omstandigheid mij heeft gevormd. Dat alles hoort gewoon bij het leven - iederéén heeft een verhaal, maar de nieuwe inzichten in mijn eigen verhaal hebben mij bewust gemaakt van tot dan toe verborgen krachten die mijn gevoelens en mijn gedrag een leven lang hebben beïnvloed. Door dit besef weet ik nu beter waar ik vandaan kom en wie ik ben - en dat alleen al doet me goed. Die wetenschap maakt het ook mogelijk om door een andere bril naar mijn ingesleten gevoels- en gedragspatronen te kijken en desgewenst te kiezen voor verandering.

Adam Smith

Ik was 45 toen alle opeengestapelde signalen mij onmiskenbaar lieten weten: 'Robert, het is de hoogste tijd voor een grondig zelfonderzoek en dit keer ga je tot op de bodem'. Het duurde vervolgens nog tien jaar totdat ik alle puzzelstukjes - met dank ook aan mijn dagboeken en aan de interviews met mijn moeder - had gevonden en in elkaar had gelegd. Natuurlijk was dat geen continu proces en gingen er regelmatig maanden voorbij zonder dat ik aan die puzzel dacht. Toch vraag ik me nu wel af waarom die zoektocht zó lang heeft moeten duren waarom ik daar zó laat aan was begonnen. Met de kennis van nu denk ik ook: waarom moest ik als tiener wel leren over de econoom Adam Smith en zijn 'onzichtbare hand die de economie stuurt', maar werd er met geen woord gerept over de onzichtbare hand die onze emoties en ons gedrag meestuurt? En waarom, zo mijmer ik even door, leer je als kind wel hoe je de weg moet vragen in het Engels of Duits, maar leer je niet hoe je de weg moet vragen naar gevoelens; de taal van je hart, de taal die je je hele leven nodig hebt. Okay, de wereld van gevoelens en gedrag - psychologie - lijkt ongrijpbaar, maar economie is ook geen harde wetenschap en toch is economie wel een basisvak op de middelbare school en psychologie niét. Vreemd.

Wie ben ik om...

Of ik op deze innerlijke reis de juiste paden heb gevolgd en of mijn ontdekkingen gefundeerd zijn, zal ik nooit met zekerheid weten. Sterker: misschien heb ik het allemaal verzonnen. En bovendien: wie ben ik om mijn verhaal naar voren te schuiven? Mijn ratio voert voortdurend argumenten aan om dit reisverslag niét te schrijven, maar wat nou - zo werp ik mezelf dan tegen - als het geloof in mijzelf, het geloof in mijn eigen verhaal - de kern is van ons bestaan? Wat nou als ik op de eerste plaats denk en handel vanuit mijn gevoel en het hele verhaal daaromheen verzin om voor mijn verstand en voor de buitenwereld een aannemelijk, rationeel verhaal te hebben? Een bestaansreden zelfs. Ik kom er niet uit, maar ergens raakt deze vraag de kern van dit verhaal over de relatie met mijn moeder en met mijzelf: ik zoek een houvast waaraan ik mijzelf - en daarmee de wereld om mij heen - kan afmeten. Ik ben een kei in relativiseren, maar dat is niet vol te houden want daarin verlies ik langzamerhand mijzelf. Nee, laat ik maar stoppen met schrijven, want hoe verder ik kom, hoe meer ik het idee krijg dat ik open deuren intrap. Immers, nu ik inzie hoe bepaalde omstandigheden rondom mijn

geboorte hebben doorgewerkt op mijn (gemoeds)leven, zie ik ook ineens al die uitpuilende boekenkasten over rebirthing, over systemisch werk en familie-opstellingen, over Ayahuasca, over de moeder-kind binding en over trauma's die worden overgedragen aan de volgende generatie(s). Alles is dus al gezegd en geschreven, wie ben ik dan om... Tegelijkertijd geven al die wetenschappelijke rapporten en persoonlijke verhalen ook steun, want al grasduinend in al die geschriften kom ik al snel veel overeenkomsten tegen met mijn eigen verhaal. Dat bewijst in ieder geval dat ik dit alles niet (helemaal) verzin. Laat ik maar verder schrijven. Het is tijd om mezelf serieus te nemen, ik ben uiteindelijk de enige aan wie ik mezelf kan afmeten.

Tijd voor actie

'Je bent als geen ander in staat het speelveld te overzien. Daarvoor heb je jezelf een plekje toegeëigend langs de zijlijn. vanaf die plek kun je goed observeren.(...) Jij bent in staat om over schuttingen heen te kijken, daarin voel je je bijzonder. Omdat je alsmaar die plek langs de zijlijn opzoekt is de vraag gerechtvaardigd of je wel een plek in het veld durft in te nemen. Deze karaktertrek betreft namelijk de meest existentiële angst: mag ik er wel zijn? (...) Het is ook moeilijk om contact te leggen omdat het contact voor jou spannend is. (...) Hoe beter je in staat bent om jezelf welkom te heten, hoe beter je in het hier en nu kunt blijven en het contact met de ander aangaat in plaats van te vertrekken. (...)

Ik was 53 toen ik deze woorden las in het boekje 'Systemisch leiderschap - Over de wortels van hoge bomen'. Ik was ronduit verbijsterd. Hoe is het mogelijk! Dit gaat over mij! Ik ben die man aan de zijlijn en ik trek me al jaren terug omdat ik me niet welkom voel, er niet mag zijn. 'Systemisch werken', zo las ik op de achterflap, gaat over 'diepgewortelde patronen die soms van generatie op generatie zijn doorgegeven en een bepalende factor kunnen zijn in het wel of niet succesvol functioneren als leider'. Het boekje was gericht aan managers, maar feitelijk ging het om leiderschap over je eigen leven. Ik besloot ter plekke tot actie: ik had eerder cursussen persoonlijke ontwikkeling gevolgd (Gestalt, Landmark, Levensschool Venwoude) én gegraven naar een sluimerend gevoel van onvrede, maar nu was het tijd om mijn gevoels- en gedragspatronen tot op de bodem uit te zoeken! Het was ook tijd om, zoals dat boekje het omschreef, afstand te nemen van niet meer gewenste patronen en zo ruimte te creëren voor nieuwe keuzes.

Dat ik zo verbijsterd reageerde op die tekst kwam trouwens ook door het besef dat mensen - ik! - zijn onder te brengen in persoonlijkheidstypologieën. Dat wist ik ergens wel, maar nu was er geen ontkomen aan: iemand anders schrijft over mij en hij weet de weg in mijn hoofd! Ik ben dus niet zo uniek als ik diep in mijn hart toch wil(de) geloven. Sterker: Ik sta niet alleen langs die zijlijn met mijn levensvraag of ik er wel mag zijn. En dan te bedenken dat ik dit boekje ergens argeloos van een tafel had geplukt, om even door te bladeren.

Opeenstapeling aan signalen

Het besluit tot actie was het sluitstuk van een opeenstapeling aan signalen. Om die signalen voor dit schrijven te overzien, maak ik dankbaar gebruik van mijn dagboeken die ik bij vlagen

bijhoud. Met een geheugen als een zeef komen die nu goed van pas en ze vergroten enigszins mijn (eigen) geloofwaardigheid - voor zo dat mogelijk is in een egodocument als dit.

Ik ben 47 - als ik dit schrijf zo'n tien jaar geleden -, als ik voor het eerst in mijn dagboek schrijf dat 'mijn persoonlijke ruimte kleiner wordt, in plaats van groter - zoals je zou verwachten naarmate je ouder wordt'. Ik noteer ook dat ik me 'vaker terugtrek, stiller ben.' Deze thema's komen in jaren daarna steeds vaker terug, maar het kost me moeite om aan anderen uit te leggen wat ik bedoel met 'je eigen ruimte'. Ik bedenk ook vaker, met tegenzin, dat ik begin te lijken op mijn oom, de jongere broer van mijn moeder; een hele lieve, maar onzichtbare man.

Een jaar later vraagt een betrokken collega mij, 'Robert, wat houdt jou klein?' Ik kon die vraag - over een thema dat toch alleen in mijn hoofd bestond? - niet bevatten. Zijn woorden gingen al snel een eigen leven leiden in mijn gedachten: 'Wat houd mij klein?'

Een nieuwe baan waarin ik vastloop brengt mij in contact met een loopbaancoach. Hij raadt me tijdens een van onze wandelingen aan om aan om 'meer met mijn gevoel te gaan werken (...) Je moet eerst voelen, dan pas kun je het volgen'.

Op mijn vijftigste krijg ik het eerste signaal waar ik echt van schrik: de yoga-lessen die ik sinds een tijdje volg, eindigen vaak met een geleide-meditatie die afsluit met woorden als 'Je bent welkom in deze wereld'. Die zinsnede voelt niet goed en gaat me bij iedere yogales meer tegenstaan; dan komt het besef: ik voel me niét welkom.

Al die tijd gaat het leven uiteraard gewoon door; met mijn lieve vriendin, met fijne vrienden, met een nieuwe, leuke baan. Al die tijd blijf ik ook, als vanouds, regelmatig hardlopen. Hardlopen in de bossen en over de velden is heerlijk en het verdrijft mijn lichte hang naar somberheid. Desondanks schrijf ik voor het eerst in mijn dagboek dat ik me soms eenzaam voel - niet verbonden. En ik vraag ik me steeds vaker af wanneer ik word verlost van dat sluimerende gevoel van onbehagen dat mij al heel lang afremt, of tegenhoudt. Op internet doe ik een enkele keer een testje om te checken of ik soms depressief ben. Niet echt.

Naar het duister

Het voornemen om mijn gevoels- en gedragspatronen diepgravend te onderzoeken, bracht mij enkele maanden later bij de jaartraining 'Leven in je lijf', gericht op (beter) luisteren naar je lichaam en je gevoelens. Pffff, om me hiervoor op te geven moest ik een flinke drempel over, maar ik wist dat praatsessies en rationele analyses mij niet echt verder zouden brengen. Ik wist ook dat ik iets met een groep wilde.

De training bestond uit tien bijeenkomsten van een halve dag, verspreid over het jaar, met tussendoor enkele bijeenkomsten in subgroepjes. Het was een spannend, leuk en leerzaam avontuur, met als absolute hoogtepunt die rebirthing-oefening waar ik dit verhaal mee begon. Dat was ook de eerste keer dat ik de controle over mezelf verloor en het was de eerste keer tijdens deze training dat ik werd geconfronteerd met mijn moeder. Tot dan toe, we waren halverwege het jaar, was het me aardig gelukt om het thema ouders af te houden - en dan vooral mijn moeder. Ik was wel klaar met haar. Kom op zeg! Ik was 54 en alles wat er over gescheiden ouders en zo valt te zeggen was al gezegd én besproken - ook met mijn moeder. Het was goed zo!

Oude groef vervangen

Een half jaar na die training kom ik mijn moeder, figuurlijk gesproken, natuurlijk toch tegen en is er geen ontsnappen aan. Ik ben voor een paar dagen op bezoek bij een goede vriend, Goof, en ik vertel hem over mijn zelfonderzoek. Goof is niet alleen als vriend geïnteresseerd, maar ook beroepsmatig aangezien hij in zijn gezondheidspraktijk (o.a. fysiotherapie en acupunctuur) ook veel gebruik van NLP. Die afkorting staat voor Neuro Linguïstische Programmeren, een methodiek die gebruik maakt van meerdere psychologische stromingen en die gericht is op persoonlijke groei.

Als we thuiskomen van een wandeling doen we een NLP-oefening. Om te voorkomen dat onderstaand dagboekfragment leest als een (slecht) sprookje, zal ik deze oefening eerst kort uitleggen. Het is een geleide-meditatie, gericht op het verminderen of oplossen van een diepgewortelde, innerlijke tweestrijd waar je maar niet uitkomt; die twee stemmetjes in je hoofd die elkaar alsmaar tegenspreken: 'Je moet zus' – 'Nee, je kan beter zo'. Je kunt die stemmetjes ook zien als twee van jouw subpersoonlijkheden die ieder het beste met jou voor hebben, ook al geven ze tegenstrijdige adviezen. In deze oefening bedank je beide subpersoonlijkheden voor hun hulp en je vraagt hen om voortaan samen te werken aangezien ze uiteindelijk hetzelfde doel nastreven (jou helpen); als teken voor die samenwerking laat je ze versmelten tot een nieuw symbool. Door deze nieuwe situatie vervolgens oneindig vaak te herbeleven tijdens een reis door tijd en ruimte - in je verbeelding is alles mogelijk - , slijt je dit nieuwe patroon of nieuwe programma als het ware in; daarmee vervang of overstem je, aldus de NLP-visie, die oude groeven in je systeem van die twee stemmetjes die elkaar blijven tegenspreken.

Mijn eeuwige tweestrijd die ik hoop te temperen is een hele ongelijke strijd: ik wil vaker gehoor geven aan dat iele stemmetje dat zegt 'ik wil erbij horen' en minder luisteren naar die roep om vooral onafhankelijk en sterk te zijn (als graniet). Als symbool voor de versmelting van die twee subpersoonlijkheden, kies ik voor een vuurbal (licht en warmte).

Dagboek, mei 2018

'Met mijn ogen dicht en met enige scepsis volg ik de stem van Goof: 'Deze hele kamer vult zich nu met jouw vuurbal die zich vermenigvuldigt en vermenigvuldigt- sssshht, het hele huis, de stad, het land, shhhhh - alles vult zich ongelooflijk snel met jouw vuur - het gaat sneller dan geluid, sneller dan het licht; de hele wereld is nu gevuld met jouw vuur (...) Je reist nu door de tijd: de aanzwellende vuurballen verlichten en verwarmen je leven als je zestig bent.., zeventig, honderd. Nu ga je achterwaarts door het leven: je bent weer tachtig en je voelt hoe jij en de mensen om jou heen worden omarmd en verwarmd door jouw vuur, je bent weer zestig.., vijftig.., veertig..(...) Je leven schiet voorbij en ieder jaar zijn daar die vuurballen die zich vermenigvuldigen en vermenigvuldigen; je gaat nog verder terug in de tijd; je bent twintig.., tien.., drie jaar oud, je bent een baby, je wordt geboren en je gaat verder terug, je...'

Ik zit te trillen op mijn stoel, mijn knieën schudden onbeheersbaar op en neer. Goof is met zijn geleide-meditatie al een generatie verder terug in de tijd. Hij is bij mijn overgrootouders. Ik ga daar niet in mee, ik wil wel, maar ik kan niet: ik zit vast. Alles is zwaar en zwart - als in een onmetelijke heelal. Ergens ver weg in de diepte zie ik een heel klein lichtpuntje flikkeren: mijn vuurbal die ik met moeite in leven houd. Het zwart is oneindig en ik voel een zware,

beklemmende last: ik ben schuldig, de oorlog is mijn schuld! Ik stamel tegen Goof dat ik 'vast zit bij mijn geboorte' en dat hij me vanaf hier opnieuw mee terug in de tijd moet nemen. Even daarvoor of daarna, zie ik in die onmetelijke donkerte her en der lichtjes opkomen die op weg gaan naar dat ene minuscule lichtpuntje daar diep beneden - dat was mijn vuurbal, maar die flikkert nu weer voldoende op om niet meer te doven. Ik ben ontsnapt uit een duisternis waarvan ik weet die niet over mij gaat, maar over mijn moeder.'

Hoe deze oefening afliep weet ik niet meer. Op de klok duurde de geleide-meditatie anderhalf uur. Het is echt ongelooflijk wat je in die tijd, broodnuchter en gezeten op een eenvoudige stoel, allemaal kunt meemaken.

Foute ouders

Rebirthing, afschuw bij mijn geboorte, schuldgevoelens over de oorlog. Het is tijd om over mijn moeder te vertellen.

Terwille van dit verhaal doe ik mijn moeder onrecht door haar hier zo eenzijdig en beperkt te belichten. Gelukkig zijn het wel háár woorden want ik heb haar, toen zij 77 was, uitgebreid geïnterviewd over haar trauma als kind van 'foute ouders'. In grote lijn was deze geschiedenis mij wel bekend - zij was hier, toen ze eenmaal op eigen benen stond, desgevraagd vrij open over -, maar ik wilde het héle verhaal horen voordat het te laat zou zijn. Daarbij had ik de stille hoop dat ik de zes interviews, opgenomen in een tijdsbestek van een jaar, ooit kon gebruiken voor een journalistieke productie. Dat ik haar geschiedenis twaalf jaar later zou gebruiken in een zoektocht naar mijn eigen wortels, had ik toen nooit kunnen bevroeden.



Schuld en schaamte

Mijn moeder was dertien toen haar vader in mei 1945 samen met andere 'foute Nederlanders' werd opgesloten in kamp Duindorp. Hij was lid geweest van de Nationaal-Socialistische Beweging (NSB) en had tijdens de oorlog propaganda gemaakt voor het Duitse Rijk. Zo ging hij zaterdags regelmatig naar de markt in Delft om daar het krantje Volk en Vaderland aan de man te brengen. Vaak nam hij dan zijn twee kinderen mee, zijn zoontje gestoken in het uniform van de Nationale Jeugdstorm. Mijn moeder herinnerde zich nog goed dat voorbijgangers dan vaker een scheldlied aanhieven, ietwat omfloerst uit angst voor represailles. Ze kon het wijsje zó nazingen: 'Op de hoek van de straat staat een NSB'er, hij verkoopt zijn vaderland voor 35 centen.'

Als kind van verraders werd je niet opgesloten, maar wel veroordeeld: vriendinnetjes die niet meer met je mogen spelen, uitgejouwd worden of bespuugd, je hand ophouden bij de armenzorg, je vader eten brengen in de gevangenis en leren leven met de tegenstrijdigheid dat je van iemand houdt die door iedereen wordt uitgekotst.

Na anderhalf jaar gevangenschap kwam haar vader weer thuis, verbitterd en argwanend - aldus mijn moeder - voor de rest van zijn leven. Hij was relatief licht gestraft omdat hij geen mensen had verraden en zelfs had beschermd tegen de Nazi's. Hoe het ook zij, voor dergelijke nuances is in de regel geen plaats als het gaat om landverraad. Fout is fout.

Afkoopsom

Kort na de oorlog werd mijn moeder verliefd op een jongen en ze raakte in verwachting. Aan die relatie en aan de zwangerschap werd abrupt een einde gemaakt toen de Joodse schoonfamilie hoorde over het NSB-verleden. Van het restant van de afkoopsom voor de abortus ging mijn moeder als au-pair naar Frankrijk; om lichamelijk bij te komen van de middeleeuwse zwangerschapsbeëindiging met breinaalden en om tijdelijk te ontsnappen aan deze nieuwe schaamte.

En dan over dit alles met niemand kunnen praten. Het laatste waar Nederlanders na de bevrijding en tijdens de wederopbouw van het land over wilden spreken waren landverraders, foute Nederlanders. Over abortus, toen nog illegaal, deed men in die tijd ook liever het zwijgen.

Depressief

Kort na mijn geboorte stortte mijn moeder in - zij was toen 31. Het werd haar teveel: een onverwerkte oorlogsverleden; een overhaast huwelijk als gevolg van 'een moetje' (haar was verteld dat ze onvruchtbaar was als gevolg van die brute abortus); en nu miste ze de kracht om die huilende baby uit de wieg te tillen en zat ze wezenloos met mijn broertjes op de vloer, totdat een buurvrouw dit zag en actie ondernam. Een andere keer zakte ze op straat in elkaar en moest de ambulance komen. Ze werd toen - zo hoorde ik voor het eerst tijdens onze interviews - voor enkele weken opgenomen.

Dankzij vele therapie-sessies, de nodige flessen Sherry en dankzij gesprekken met lotgenoten via de 'Werkgroep Herkenning voor kinderen van NSB'ers' (opgericht in 1981), lukte het mijn moeder om haar verleden een plek te geven en kwam er meer ruimte voor haar eigen ontwikkeling. Die zelfontplooiing was er mede de oorzaak van, aldus mijn moeder, dat zij en mijn vader uit elkaar groeiden en na een moeizaam huwelijk van 25 jaar uit elkaar gingen. Met vallen en opstaan bloeide mijn moeder toen eindelijk op tot de persoon die ze wilde zijn. Toch was het verleden nooit ver weg, evenmin als haar onzekerheid en enorme faalangst.

Naar het onverwerkte

Tijdens die jaartraining Leven in je Lijf had M, de medecursist annex drama-queen die mij zo irriteerde, mij op het spoor gezet van Ayahuasca. Dat is een plantenbrouwsel met een sterk hallucinerende werking en staat vooral in Zuid-Amerika bekend als een geest- en lichaam zuiverend medicijn; je darmen worden in ieder geval gezuiverd want het goedje roept ook sterke braakneigingen op. Het relaas van M had, de kotsemmertjes daargelaten, diepe indruk op mij gemaakt: zij had een bevrijdende stortvloed aan emoties ervaren en ze was tot

diepe inzichten over haarzelf gekomen. Dat wilde ik ook! Zodoende was ik via via uitgekomen bij een tweedaagse 'workshop' in een afgelegen boerderij ergens in Drenthe. Een 'tweedaagse' sprak mij aan omdat er zo geen ontsnappen aan zou zijn aan mijn emoties en het zou me ook de tijd geven om vertrouwd te raken met de groep en om belevenissen een plek te geven. Wat ik verder mocht verwachten stond in de e-mailbevestiging van mijn inschrijving: 'Ayahuasca brengt je in contact met je Hart, je kern, je ware Zelf, met de universele liefde voor jezelf en het leven om je heen. Daarbij brengt het alles dat onverwerkt is aan het licht, zodat het verwerkt kan worden. (...) Je kunt erop vertrouwen dat de spirits je datgene laten ervaren wat voor jou op dat moment het beste is in jouw proces.' Pffff, deze new age speak was even slikken, maar ik ging ervoor.

Schuld en pijn

Dagboek, 1 Maart 2019

'Mijn twee jonge meerijders zien uit naar komend weekend, maar ze zijn ook gespannen 'want je weet maar nooit wat er dit keer los komt'. Gevraagd naar mijn verwachtingen vertel ik dat ik meerdere cursussen heb gevolgd om beter te leren luisteren naar mijn gevoel. Ik vertel dat ik desondanks vooral praat óver emoties en dat ik 'met Ayahuasca hoop heel direct bij mijn gevoelens te komen, dat ik er domweg niet meer omheen kan'. De Engelse jongen reageert met 'beware what you wish for!'

(...)

'Terug op mijn matje, veilig in een hoek en dicht bij de houtkachel, doe ik mijn ogen dicht. Het is behaaglijk warm, mijn maag protesteert al minder tegen het intens smerige drankje dat ik zojuist heb weggeslikt. Even later is de grote woonruimte tot de nok gevuld met de ruis van lucht die in- en uitstroomt, in... en uit, in en uit. Het is mijn ademhaling! De ruimte is mijn ademhaling, vermengd met gefluister van stemmen en soms met de zachte zang van de begeleiders en de warme tonen van een snaarinstrument. Dan ben ik weg, afgedaald of opgestegen naar een andere wereld. Alles loopt nu door elkaar heen'.

(...)

'Ik hang over het witte emmertje. Mijn maag, mijn hele lijf, krimpt samen bij de zoveelste aanloop om alles eruit te gooien - álles, inclusief mijn darmen, maar veel meer dan wat lucht en een paar laatste druppels maagzuur komt er niet boven. 'Waarom houdt het niet op? Waarom zo veel? Het houdt niet op. Het is alsof ik alle pijn en alle schuld van de wereld uitkots. Waarom houdt het niet op?! Het houdt niet op. Ik neem me voor om voortaan éérst voor mezelf te zorgen; de hele wereld is te veel. Ik val terug op mijn matje, terug in de schemertoestand van gedachtengolven die komen en gaan.

Dan hoor ik zingen - ergens vlak bij mijn hoofd? Wat een goddelijke stem! Ik hou me daar aan vast als aan een veilige boei. Heel even dan, want ik drijf weer weg in een mist van vage herinneringen aan vrienden en buurvrouwen die kozen voor zelfdoding; Ik zeg duizend keer dat het me spijt dat ik geen afscheid van ze heb genomen, daar niet de tijd voor nam. Het spijt me! Het spijt! (...) Dan krijg ik een inzicht dat ik - op mijn beurt - ook niet naar mijn moeder keek na mijn geboorte; misschien wel járen niet heb gekeken, haar niet heb gezien. Het spijt me! Het spijt me! Ik zoek weer naar mijn vader en begrijp niet dat ik uitgerekend hem nu niet kan vinden in mijn kolkende binnenwereld. Ik heb vooral veel pijn, fysieke krampen.'

(...)

'Open je ogen! Open je ogen, ik moet uit deze mindset, uit deze loupe komen!'

Paniek en walging

Dagboek, 2 maart 2019

'We zitten in een kring om onze Ayahuasca-ervaringen van gisteravond te 'delen'. Als iedereen is geweest, zegt de begeleider na enig gepeins dat we nú een rebirthing-sessie gaan doen. De schrik slaat me om het hart! Ik was al hardhandig van mijn ongeloof gevallen, maar om nu - midden op de dag, net na de koffie - wéér aan zo'n vertoning mee te doen... Veel tijd om dit te verwerken krijg ik niet. Enkele minuten later lig ik met gesloten ogen in een foetushouding onder een deken en volg ik de stem van de begeleider die ons met een geleide-meditatie terugvoert naar onze kindertijd - 'tot in de baarmoeder, toen je de stemmen hoorde van de mensen om je heen, je moeder, misschien je vader...', je herinneringen gaan terug tot aan je conceptie'. Voor mijn ogen blijft het zwart en leeg. Ik weet niet wat ik denk of wat ik precies voel. Dan golft er ineens een vlaag van walging en paniek voorbij - ik weet: mijn moeder! Ik blijf roerloos liggen en wacht. Ik hoor stemmen in het hier en nu: 'Hij beweegt niet. Je moet hem helpen', of woorden in die trant. Ik bedenk dat dit alles absurd is en dan ben ik ineens 'geboren' en in een flits zie ik mijn moeder (?) in een (ziekenhuis?) bed met afgewend gezicht. Ik lig opgekruld met mijn handen voor mijn gezicht en ik heb het verschrikkelijk koud. Er is niemand. Ook mijn vader niet. God wat heb ik het koud!

Tijdens de nazit vertellen sommige deelnemers hoe zij werden overwelmd door gevoelens van enorme blijdschap, van geluk en van liefde'. Anderen voelden verdriet, onmacht of woede. Ik luister, maar hoor weinig want ik ben nog geheel verbijsterd. Hoe heeft een rebirthingsessie mij - opnieuw! - zó kunnen meeslepen. Ongelooflijk. Wonderbaarlijk.' Naar aanleiding van deze ochtend en afgelopen nacht vraagt de begeleider, die mijn verhaal niet kent, of mijn moeder vroeger soms medicijnen gebruikte. Ik weet het niet, maar ik moet denken aan anti-depressiva.

De hand van mijn moeder

Al deze ervaringen en inzichten die ik tot nu toe heb beschreven, hebben mij - zoals eerder gezegd - ervan overtuigd dat ik bij mijn geboorte niet alleen de genen van mijn moeder heb meegekregen, maar ook een deel van haar gevoelens van schuld, schaamte en onzekerheid. Die emotionele overdracht en haar depressieve toestand rond mijn geboorte zie ik nu als de onzichtbare hand van mijn moeder; de hand die mijn gevoelens en gedrag al een leven lang meesturen. Die onzichtbare hand verklaart waarom ik mij diep in mijn hart niet echt welkom voelde op deze wereld, het verklaart waarom ik op de eerste plaats een einzelgänger ben en het verklaart waar mijn onzekerheid vandaan komt. Natuurlijk: mijn hele leven - en zeker ook mijn opvoeding - maken mij bewust en onbewust tot de persoon die ik nu ben. Die levenslange kluwen aan indrukken en ervaringen is niet te ontwarren, maar sommige draadjes voeren onmiskenbaar terug naar het begin.

Einzelgänger

Om bij het begin te beginnen. Het is duidelijk dat mijn moeder rond mijn geboorte eerder vervuld was van paniek dan van blijdschap over de komst van een baby. Ze had in ieder geval andere dingen aan haar hoofd. Ook gedurende mijn kindertijd was zij er met haar gevoel niet echt bij; te druk met orde scheppen in haar eigen binnenwereld. Tekenend voor deze periode is dat ik tot zeker mijn tiende geen herinneringen aan haar heb. Deze voorgeschiedenis verklaart voor mij waarom ik mij, zoals ik al vertelde, niet echt welkom voelde op deze wereld. Het verklaart ook waarom ik mij in eerste instantie een einzelgänger voel, want zo ben ik het leven begonnen. Dat ik mij nooit intiem verbonden heb gevoeld met mijn moeder is in dat licht ook niet vreemd.

Op mijn 28e, mijn moeder zat toen in een diep dal, schreef ik als een (verlate) puber allerlei onaardige dingen over haar; ik had genoeg van haar gemanipuleer en haar slachtoffergedrag en ik schreef dat ik haar niet als mijn moeder beschouwde. Die periode ging voorbij en toen zij eenmaal eenmaal een stabiel leven had opgebouwd, hadden wij doorgaans een goede relatie en ik kon ook bijna alles met haar bespreken, met veel diepgang, nuance en humor. En laat ik, om te voorkomen dat ik een verkeerd beeld oproep over mijn jeugd, nog dit vertellen: ik ben opgegroeid in een redelijk welvarend gezin. Mijn vader was leraar en mijn moeder werkte parttime als secretaresse in een ziekenhuis (afdeling psychiatrie). Wij werden in alles opgevoed door mijn vader, maar mijn moeder heeft mij (ons) nooit in de weg gestaan of tegengewerkt.

Op mijn veertigste volgde ik weer eens een cursus persoonlijke ontwikkeling (je raakt nooit uitgeleerd). Dit keer bij de internationale organisatie Landmark Forum. Onvermijdelijk ging het daar ook over de relatie met je ouders (en met jezelf). Het ging ook over de filosofische stelling *Life is empty and meaningless*, oftewel - zoals ik het interpreteer, het leven is feitelijk leeg totdat je er zelf betekenis aan geeft. Voor mij was dat een welkome bevestiging dat ik dus zélf kan kiezen wie - emotioneel gezien - mijn moeder is. Dat hoeft niet je biologisch moeder te zijn. Inmiddels weet ik wel beter.

Faalangst

‘Wat houdt mij klein?’ En ‘Waar komt mijn groeiende onzekerheid vandaan?’ Dat waren de levensvragen die mij tien jaar geleden steeds meer dwars zaten. Tijdens het schrijven van dit verslag - nu pas - ben ik gaan inzien dat die twee in elkaars verlengde liggen: ik ben diep in mijn hart onzeker en precies daarom houd ik mij klein! Als ik mijn nek niet uitsteek, kan ik ook niet afgaan. En áls ik ergens voor ga, dan kies ik voor perfectionisme. Ook hier zie ik nu duidelijk de onzichtbare hand van mijn moeder: kinderen van ‘foute’ ouders hebben, zo bloemlees ik in de verhalen en in de vakliteratuur over dit onderwerp, doorgaans allemaal last (gehad) van schuldgevoel, van schaamte, angst, onzekerheid en vaak hadden zij moeite met het ontwikkelen een eigen identiteit. Mijn moeder voldeed geheel en in hoge mate aan dat beeld. Dat heb ik ook nog eens aan den lijve ervaren tijdens mijn spirituele trips.

Denkend aan mijn moeder's onzekerheid kom ik bij mezelf. Zou haar onzekerheid, waarmee ik natuurlijk ook ben opgegroeid, mede verklaren waarom ik - zoals ik op mijn 28e in mijn dagboek noteerde -, ‘vooral met de stroom mee leef, niet echt een eigen koers kies’? Of, zoals mijn vader op mijn dertigste aan mij schreef: ‘Jij houdt je vooral staande in het leven.’ Of, zoals de trainer van Leven in je lijf op mijn 54ste opmerkte: ‘Jij komt pas in je energie als

je in de hoek wordt gedrukt'. Die constatering doet mij denken aan die persoon uit dat boekje over systemisch leiderschap, die persoon die sterk is in beschouwen en toekijken vanaf de zijlijn, maar niet echt meedoet.

Opgelucht

In maart 2018 sterft mijn moeder, helaas in een ziekenhuisbed en niet thuis zoals ze had gewenst en gehoopt. Ze ligt al enkele dagen in het ziekenhuis en het ademen gaat steeds moeizamer en pijnlijker. Ik ben blij voor haar dat ze morfine krijgt, maar veel dieper gaat mijn medeleven niet en ik kan het ook niet opbrengen om een arm om haar heen te slaan. Als ik buiten sta te bellen met mijn broers, die in het buitenland wonen, ademt mijn moeder haar laatste adem uit. Niet veel later voel ik een enorme opluchting - er valt een last van me af. Ik voel daar geen wroeging bij. Mijn moeder vond het de laatste jaren, ze was nu 85, wel mooi geweest en ik had goed voor haar gezorgd wanneer nodig.

Familiegeheimen

De dood van mijn moeder maakte de weg vrij om te onderzoeken hoe 'fout' mijn opa eigenlijk was geweest. Zijn dossier ligt, samen met 500 duizend andere foute Nederlanders, opgeslagen bij het Centraal Archief Bijzondere Rechtspleging CABR in Den Haag. Om mijn opa's dossier te mogen inzien had ik, toen zij nog leefde, haar formele toestemming nodig, maar ik wilde haar daar toen niet mee belasten. Die voorwaarde was nu vervallen.

Mijn moeders verhaal bleek geheel correct: haar vader was alleen veroordeeld voor het lidmaatschap van de NSB en voor het maken van propaganda voor de Duitsers. Ook waren er inderdaad verzachtende omstandigheden. Zo had hij, aldus de uitspraak van het oorlogstribunaal, "nooit iemand verraden ondanks zijn kennis over mensen die naar de Engelse radio luisterden op verborgen radiotoestellen"; en hij had veel mensen "ál die jaren geholpen bij onderduiken en verbergen hunner fietsen bij razzia's e.d."; en tot slot was "zijn politieke inzicht inmiddels totaal veranderd."

Het bezoek aan het CABR, begin 2019, bracht weinig nieuws aan het licht, maar ik had het dossier samen met mijn nicht doorgenomen, de dochter van mijn moeders oudste broer. Wij zien of spreken elkaar niet vaak, maar de gesprekken die we nu hadden waren reuze interessant. Echt verrassend was haar bewering - en die van haar oudere broer - dat Mein Kampf vroeger 'gewoon' bij opa en oma verborgen lag: 'In de kast naast de zoldertrap, onder het vloermatje.' Mijn nicht schreef ook dat ze pas na de dood van haar vader ging inzien dat sommige van zijn gedragingen wel eens verband zouden kunnen houden met zijn jeugd, de tijd dat hij 'als onwetende knul in uniform meeliep in parades van de Jeugdstorm, trots als een pauw.' Ze denkt daarbij aan zijn woede-uitbarstingen, zijn stukgelopen relaties en aan zijn plotselinge aversie tegen het koningshuis. Vooral zijn begrafenis, inmiddels lang geleden (en waar ik namens mijn, weer eens zieke, moeder bij aanwezig was), roept vragen op. Gestoken in uniform kwamen oud-Indië-gangers daar hun laatste eer betonen, tot grote verbazing van mijn nicht. 'Mijn vader is kort na de oorlog wel marinier geweest,' vertelt ze, 'en hij liep later, als veteraan, ook mee in defillees, maar hij is naar ons weten nooit naar Indonesië geweest. Volgens mijn moeder zóu hij gaan, maar dat ging op het laatst niet door

- mogelijk vanwege zijn NSB-verleden.' Of dat verhaal klopt weet mijn nicht niet. Haar vader sprak zo min mogelijk over vroeger en zelf had ze destijds weinig behoefte om daar tegenin te gaan.

Verdacht

Ook bij ons thuis werd vroeger amper gesproken over foute Nederlanders, al was het geen geheim dat 'opa Delft' lid was geweest van de NSB en dat mijn moeder daarom bij de psychiater liep. Zo werd er ook, zo besef ik nu, met geen woord gerept over die opmerkelijke parallel met de familiegeschiedenis van mijn vaders kant. Zijn vader was de hele oorlog door, zoals zovelen, blijven werken; er moest brood op de plank. Maar hij werkte als boekhouder voor een krant en dat werd niet door iedereen gewaardeerd want de media stonden onder directe controle van de Duitsers. Opa Niessen werd na de oorlog formeel nergens van beticht, zijn functie was daarvoor ook te laag (veel mensen in hogere mediafuncties kregen een tijdelijk beroepsverbod). Dit alles was geen echt geheim in de familie Niessen, maar hoe het precies zat en waarom opa en oma Niessen kort na de oorlog verhuisden naar de andere kant van het land - dat wist niemand. De impact van dat familieverhaal drong pas tot mij door toen een Niessen-neef mij niet zo lang geleden - tijdens een begrafenis, dé gelegenheid voor onthullingen - vertelde over een bezoek van zijn vader aan het dorp van zijn kindertijd. Zijn vader (mijn oom) werd toen het café aldaar uitgezet omdat de naam Niessen werd geassocieerd met landverraders. Zouden mijn ouders het onderling wel eens hebben gehad over die opmerkelijke parallel, of zou het hen onbewust op de een of andere manier met elkaar hebben verbonden? Helaas kan ik het ook mijn vader niet meer vragen aangezien hij lang geleden al is overleden.

Aanverwante bronnen

Tijdens het schrijven van dit reisverslag heb ik vertrouwen geput ('ik verzin het dus niet') uit de volgende bronnen waarin ik vrijelijk heb gegrast:

In gesprek met je ouders - Handleiding voor je belangrijkste interview

In dit boek (ISBN: 978 90 4522 231 8) stelt psycholoog René Diekstra dat de geschiedenis van je ouders een belangrijke bepaler is van jouw geschiedenis, jouw eigen levensloop. Hoe meer je van hen kent en begrijpt, hoe beter je jezelf kent en begrijpt. Zijn advies: interview je (groot-)ouders voordat het te laat is (en het kan nog leuk zijn ook).

Werkgroep Herkenning

Deze in 1981 opgerichte werkgroep biedt hulp aan (klein) kinderen van 'Foute' Ouders. Op www.werkgroepherkenning.nl/ staan tal van onderzoeksrapporten en persoonlijke verhalen, waaronder

- [Derde generatie Kinderen](#)

Nationaal Archief.nl

Het www.nationaalarchief.nl/ gaat over de geschiedenis van Nederland en de Nederlandse samenleving. De bezoeker krijgt ook toegang tot het nationale geheugen en komt hierdoor, aldus de website, tot andere inzichten.

- [Over mijn wortels...](#)

De derde generatie

In dit boek (ISBN 9789460037467) beschrijft Natascha van Weezel, kleindochter van vier Holocaust-overlevenden, hoe de derde generatie wordt geconfronteerd met het beladen familieverleden en hoe die generatie zich verhoudt tot de Jodenvervolging en genocide door de nazi's. Zij doet dat aan de hand van haar eigen familiegeschiedenis en talloze gesprekken met leeftijdsgenoten in Nederland, Amerika en Israël.

Do I Know My Grandparent?

An Exploration of Trauma and the Contrast Between Familial and Institutional Knowledge in My Grandfather Would Have Shot Me and De Derde Generatie.

In deze bachelorscriptie (Universiteit Utrecht, 2016) vergelijkt Linde Wille de autobiografisch verhalen van een kleinkind van slachtoffers van de Holocaust (zie bovengenoemde bron) en van een kleinkind van een dader van de Holocaust. Zij laat zien dat de verstrengeling van en het contrast tussen familiale en institutionele kennis cruciaal kan zijn voor de ontwikkeling - aan beide kanten - van trauma bij het nageslacht. De dissertatie toont ook aan, aldus de samenvatting, dat de samenleving de neiging heeft om zich alleen te richten op de slachtoffers - en niet op de daders - en hun nakomelingen. De schrijver wijst op de noodzaak van een opening van de dialoog over en tussen deze twee groepen nazaten van de Holocaust.

Zie <http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/335821>

Prof. Dr. Franz Ruppert

Op de website van Franz Ruppert, psychotherapeut en professor in de psychologie, staan artikelen over o.a. familie-opstellingen, moeder-kind binding en over transgenerationale overdracht van trauma's.

zie <https://franz-ruppert.de/>

100% Inspiratie Podcasts

Thijs Lindhout is de maker en gastheer van een podcast serie over zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling m.b.t. geluk, verdriet, geld, relaties, e.d. Je hoeft het niet met hem of zijn gasten eens te zijn, maar feit is dat zij meestal heel rijk en genuanceerd spreken over de innerlijke belevingswereld. Hun 'taal van het hart', of van de ziel, is indrukwekkend.

Zie <https://thijslindhout.nl/podcast/>

