

Vaag verleden

Hoe ik ging geloven in fictieve herinneringen

Vaag verleden

Hoe ik ging geloven in fictieve herinneringen

Kitty Hendriks

© 2013 Kitty Hendriks
Alle rechten voorbehouden
Sculptuur en foto cover: Marike Fraterman
ISBN: 9789402111194

Vaag verleden is eerder verschenen bij
Uitgeverij L.J. Veen, Amsterdam 2004

Voor Eva

Met uitzondering van de namen Yvonne, Gea en Kitty
zijn alle namen in dit boek gefingeerd.

Voorwoord

Ontdekken en herontdekken van het verleden

door Tom Smeets & Peter J. van Koppen

Het schokkende verhaal van Kitty Hendriks dat u hierachter aantreft, staat niet op zichzelf. Velen zijn haar voorgegaan en velen zullen haar, vrezen wij, nog volgen. De omstandigheden waaronder vrouwen – slechts een kleine minderheid is man – herinneringen hervinden aan seksueel misbruik in een ver verleden lijken in veel gevallen op die van Kitty Hendriks. Vaak komen die herinneringen naar boven in therapie¹. Het merendeel van deze personen begint aan die therapie met klachten die niets met seksueel misbruik te maken hebben. Maar onder invloed van ondeugdelijke technieken zoals hypnose, sterke suggestie, *journaling* en *body memories*, komen herinneringen naar boven². Een sterke afhankelijkheidsrelatie met de therapeut die onwrikbaar gelooft dat de symptomen van de cliënt duiden op seksueel misbruik in de jeugd, leidt tot herinneringen die als accuraat en authentiek worden beleefd. Meestal nemen het aantal herinneringen en de ernst van het herinnerde seksueel misbruik in de loop van de tijd toe.

Hervonden herinneringen hebben tot een grote controverse geleid in de psychologie. Velen, met name psychotherapeuten, menen dat de ervaring van seksueel misbruik zo traumatisch is voor het slachtoffer dat zij niet in staat is om op een normale manier met het misbruik om te gaan³. In plaats van dat de slachtoffers zich het misbruik herinneren, wordt de herinnering onderdrukt, dat wil zeggen verplaatst naar een onbewust deel van het geheugen. Daar blijven zij, niet toegankelijk voor het bewuste geheugen. De onbewuste herinneringen blijven wel actief, in de zin dat zij het normale functioneren van het slachtoffer in de weg staan op een manier die onbekend is voor het slachtoffer.

Als men het voor mogelijk houdt dat traumatische gebeurtenissen als ernstig seksueel misbruik lange tijd geheel uit het geheugen worden gebannen en later weer terugkomen, moet men de volgende drie aan-

-
- 1 Gudjonsson (1997); Van Koppen & Merckelbach (1998); Van Koppen & Merckelbach (1999).
 - 2 Poole, Lindsay, Memon & Bull (1995).
 - 3 Blume (1993); Frederickson (1992); Herman (1992); Terr (1994).

names plegen⁴. Ten eerste houdt men het dan voor mogelijk dat massieve amnesie (geheugenverlies) voor een traumatische gebeurtenis bestaat. Ten tweede zou die amnesie veroorzaakt worden door een bijzonder mechanisme, namelijk dissociatie, dat de herinnering verdrijft. Ten derde zouden de herinneringen, als zij weer worden teruggevonden, steeds in essentie accuraat en betrouwbaar zijn.

Deze drie aannames worden in de literatuur niet ondersteund⁵. Uit onderzoek blijkt dat massieve amnesie alleen voorkomt in gevallen van hersenletsel⁶ en dan een geheel ander verloop heeft dan bij hervonden herinneringen. Het geheugen werkt helemaal niet op die manier. Traumatische gebeurtenissen kunnen juist moeilijk worden vergeten. Het probleem van degenen die een langdurig trauma hebben meegeemaakt, is dat de herinnering daaraan heel moeilijk te onderdrukken is⁷; zij lijden aan zogenaamde intrusies: de herinnering die hen niet loslaat⁸. Hervonden herinneringen worden dan ook niet gevonden bij individuen die andersoortige langdurige traumata opliepen, zoals Vietnamveteranen en concentratiekampslachtoffers⁹. Er is geen reden te bedenken waarom langdurig seksueel misbruik wél tot verdringen van herinneringen zou leiden en bijvoorbeeld een langdurig verblijf in een concentratiekamp niet.

Het lijkt er veeleer op dat hervonden herinneringen geen reëel fenomeen zijn. Wat aangezien wordt voor hervonden herinneringen zijn in werkelijkheid pseudo-herinneringen, artefacten die ontstaan door de methoden die psychotherapeuten in de therapiekamer gebruiken¹⁰. Het heeft enige tijd geduurd, maar veel clinici geven inmiddels toe dat het niet onmogelijk is dat hervonden herinneringen iatrogeen zijn, dat wil zeggen door suggestieve technieken als hypnose, *body memories* en *journalling* gedurende de therapie bij de patiënt worden geïnduceerd¹¹.

4 Roediger & Bergman (1998).

5 McNally (2003).

6 Merckelbach, Van Koppen, Van Oorsouw & Jelicic (2004).

7 Dit kan de lezer op kleine schaal zelf uitproberen. Geef uzelf de opdracht om de komende vijf minuten absoluut niet aan ijsberen te denken. Zie daarover Rassin (2000).

8 Holmes (1990); Loftus (1993); Loftus & Ketcham (1994); Mulhern (1991); Ofshe & Watters (1994); Spanos (1994).

9 Figley (1986); Lindsay & Read (1995); Merckelbach, Dekkers, Wessel & Roefs (2003); Sonnenberg, Blank & Talbott (1985); Wagenaar & Groeneweg (1990); Wilson, Harel & Kahana (1988).

10 Crombag & Merckelbach (1996); Merckelbach, Crombag & Horselenberg (2002).

11 Briere (1997); Courtois (1998); Grunberg & Ney (1997); Kluft (1997).

Veel clinici claimen niettemin dat zij er met enige regelmaat in slagen patiënten in therapie hervonden herinneringen aan werkelijk gebeurde traumatische gebeurtenissen te laten hervinden¹². Voor hun claim bestaat echter empirische evidentie noch een deugdelijke theoretische basis¹³.

Hervonden herinneringen hebben de afgelopen vijftien jaar in de psychologie geleid tot de zogenaamde *Memory Wars*¹⁴. In Nederland werd de discussie gestart door Hans Crombag en Harald Merckelbach met de publicatie van hun boek *Hervonden herinneringen en andere misverstanden*¹⁵. Het boek leek aanvankelijk weinig gevolgen te hebben, want meldingen van seksueel misbruik door vrouwen die hervonden herinneringen claimden, bleven bij de politie binnenkomen, zo bleek uit een rapport van Van Koppen¹⁶. Als gevolg van dat rapport kreeg de toenmalige Zwolse hoofdofficier van justitie Hulsenk de opdracht richtlijnen voor dit soort zaken te ontwerpen¹⁷.

De richtlijnen van Hulsenk introduceerden een nieuwigheid in het strafproces. In drie soorten gevallen is de politie verplicht om advies te vragen aan een Expertisegroep Bijzondere Zedenzaken. Het gaat dan om meldingen bij de politie waarin aangifte wordt gedaan van (1) seksueel misbruik dat plaatsvond voor het derde levensjaar, (2) ritueel misbruik¹⁸ en (3) seksueel misbruik waarbij sprake is van hervonden herinneringen. De politie en het Openbaar Ministerie mogen dan wel verplicht zijn om advies te vragen aan de expertisegroep, zij hoeven dat advies niet te volgen. Tot nu toe volgt het Openbaar Ministerie steeds het gegeven advies¹⁹.

12 Bass & Davis (1995); Briere & Conte (1993); Feldman (1993); Terr (1994); Walker (1994).

13 Crombag & Merckelbach (1996); Holmes (1990); Loftus, Garry & Feldman (1994); Pope & Hudson (1995a en 1995b); Pope, Hudson, Bodkin & Oliva (1998); Schefflin & Brown (1996).

14 Crews (1995); Goldzband (1995); Loftus (1997); Read (1999).

15 Crombag & Merckelbach (1996).

16 Van Koppen (1997).

17 College van Procureurs-Generaal (1999).

18 In zaken waarin de aangeefster hervonden herinnering claimt, is eveneens met enige regelmaat sprake van zogenaamd ritueel misbruik, waarin het misbruik gepaard gaat met dierenoffers, mensenoffers en illegale abortussen. Zie Werkgroep Ritueel Misbruik (1994). Een voorbeeld van zo'n zaak is de Eper Incestaffaire. Zie Yolanda & Snoijink (1994).

19 Nierop & Van den Eshof (2001 en 2003).

De richtlijnen zijn niet alleen uniek in de wereld, maar ook direct afgeleid van rechtspsychologisch onderzoek dat in Nederland is gebeurd. De expertisegroep heeft ook iets unieks: daarin zitten, naast een aantal politiemensen, personen die tot voor kort met rode koppen tegenover elkaar stonden in de Nederlandse Geheugenoorlog.

Ook in de Verenigde Staten en Engeland leken tot voor kort de *Memory Wars* tot een einde te zijn gebracht. Onderzoekers trachten het juiste midden te vinden tussen wantrouwen van elke aangifte van seksueel misbruik in de vroege jeugd en een onvoorwaardelijk geloof daarin²⁰. Dat laat overigens onverlet dat veel therapeuten nog steeds technieken lijken te gebruiken die het risico van pseudo-herinneringen in zich dragen²¹. Niettemin neemt zowel in de Angelsaksische wereld als in Nederland het aantal aangiftes op grond van hervonden herinneringen af. Het probleem begint echter niet bij de politie, maar veel eerder: in de therapiekamer. Daarop richtte zich het rapport van de Gezondheidsraad, dat onlangs verscheen²². De Raad geeft richtlijnen voor psychotherapie om daarmee het ontstaan van pseudo-herinneringen te voorkomen.

Maar zijn de *Memory Wars* dan beëindigd? Kennelijk niet, gezien het interview dat Nel Draijer, lid van de commissie, aan *Trouw* gaf²³. Zij zegt daarin: ‘Het is én-én. Er zijn mensen die echt vreselijke dingen hebben meegemaakt en pas later weer herinneringen krijgen.’

De uitspraken van Draijer mogen verbazing wekken na het grondige rapport van de Gezondheidsraad. Daarin wordt een uitstekend overzicht gegeven van de kennis op het gebied van het geheugen en wat die kennis ons leert over hervonden herinneringen. De conclusie in dat rapport lijkt duidelijk, maar in het rapport staat een verraderlijke bijzin: ‘De huidige wetenschappelijke kennis op het gebied van het geheugen biedt geen empirische basis aan enkele in de kliniek opgekomen hypothesen met betrekking tot de controle over traumatische herinneringen, *maar kan ook niet alle in de kliniek waargenomen verschijnselen verklaren*.’²⁴ Waar de Gezondheidsraad een zorgvuldig overzicht geeft van

20 Berliner & Williams (1994); Cohler (1994); Davies & Dalgleish (2001); Penfold (1996); Read & Lindsay (1994).

21 Gezondheidsraad (2004); Poole et al. (1995); K.S. Pope (1995); Olio (1996); Poole, Lindsay, Memon & Bull (1997); Wakefield & Underwager (1996).

22 Gezondheidsraad (2004).

23 Kieskamp (2004).

24 Gezondheidsraad (2004), p. 100, cursivering toegevoegd.

het relevante onderzoek, blijft hij hier op een cruciaal punt in gebreke. Welke verschijnselen worden precies bedoeld? En waarom zouden die dan niet verklaard kunnen worden? En welke verklaringen zijn voor die verschijnselen geopperd? Niets van dat alles. Deze zin in het polder-rapport van de Gezondheidsraad was kennelijk bedoeld om elk lid de gelegenheid te geven elders oude (en inmiddels onderuitgehaalde) standpunten te blijven koesteren. Met het interview in *Trouw* als resultaat.

Op andere punten is het rapport gelukkig helderder, zoals dat sommige vormen van therapie – zoals die ook door Kitty Hendriks worden beschreven – niet deugen en niet gedaan mogen worden. Velen hebben van dergelijke therapieën inmiddels de wrange vruchten mogen plukken, en niet alleen de cliënten zelf maar vooral ook hun families. Gelukkig bevindt Kitty Hendriks zich nu onder degenen die tot de conclusie zijn gekomen dat de hervonden herinneringen niet op werkelijke gebeurtenissen berusten. In jargon worden zij *retractors* genoemd²⁵.

Maar, wacht eens even; gaat het niet steeds om dezelfde vrouwen die eerst overtuigd waren van hun hervonden herinneringen? Als wij hun hervonden herinneringen niet geloven, waarom moeten wij dan wel hun verhaal geloven dat het seksueel misbruik niet heeft plaatsgevonden? Zijn het niet eenvoudigweg suggestiebele en onbetrouwbare getuigen? Nee, concluderen Ost en collega's na onderzoek²⁶. Zij vonden dat de *retraction* onder aanzienlijk geringere sociale druk plaatsvond dan het hervinden van de herinneringen en dat de *retraction* een aanzienlijk moeizamer proces was dan het hervinden. En nog belangrijker: de *retraction* ontstond veeleer doordat de vrouwen tot de conclusie kwamen dat hun hervonden herinneringen niet pasten in de context van hun jeugd en te veel inconsistenties kenden. En zo lijkt het *happy end* van het verhaal van Kitty Hendriks geloofwaardiger dan het seksueel misbruik dat zij zich meende te herinneren.

Drs. T. Smeets

Prof. dr. P.J. van Koppen

²⁵ De Rivera (1997).

²⁶ Ost, Costall & Bull (2002).

‘Wat een kutwijf!’ Ik smijt de hoorn op de haak en barst in tranen uit.

Ik heb een afspraak gemaakt bij een psychotherapeut. Die vrouw was aan de telefoon zo onaardig en kortaf dat ik gek ben dat ik de afspraak gemaakt heb. Maar bij de doorverwijzing ben ik al gewaarschuwd dat het een harde tante kan zijn. Een harde, maar wel de beste therapeut op het gebied van traumaverwerking. Ik twijfel nog of ik weer in therapie zal gaan, maar als ik het doe moet het de laatste keer zijn. Dan toch maar de beste.

28 augustus 2000, intake

Met lood in mijn schoenen ga ik naar haar toe. Ik heb me op het ergste voorbereid, maar Dineke is bijzonder aardig en innemend. Op mijn gemak gesteld beantwoord ik haar vragen en leg uit waarom ik overweeg weer in therapie te gaan. Twee jaar geleden ben ik verkracht. Voor mijn gevoel was het een herhaling van het misbruik dat ik vroeger heb meegemaakt. Hoewel ik feilloos aanvoel als mensen mij manipuleren en over mijn grenzen gaan, lukt het me niet me ertegen te verweren. Een mechanisme dat ik niet in de hand lijk te hebben, ik laat me misleiden en loop in de val. Ik ben dit gedrag en de ellende die eruit voortvloeit meer dan zat, en wil hulp om er verandering in aan te brengen.

Ik heb weerzin om weer in therapie te gaan, maar Dineke weet mijn woorden zo te vertalen dat ik ervan overtuigd raak dat ik het nodig heb.

Tot slot vraagt ze wat ik van een therapeut verwacht.

‘Dat ik haar niet voor de gek kan houden en dat ze me tegenhoudt als ik probeer weg te lopen,’ is mijn antwoord.

Met de afspraak dat ik binnen een maand laat weten wat ik doe nemen we afscheid. Maar ik heb geen bedenktijd meer nodig, de keuze is gemaakt. Ik doe het.

Thuis laat ik het gesprek nog eens door me heen gaan.

Dineke stelde zich voor. Ze vertelde over haar eigen incestervaringen en therapie, dat ze eerst voor de Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling werkte en sinds zes jaar een eigen praktijk heeft. En over haar werkwijze, een combinatie van groeps- en individuele therapie, waarbij ze veel gebruik maakt van oefeningen en huiswerk. Ook legde ze uit dat ze ervoor kiest zich niet bij een beroepsvereniging aan te sluiten. Als lid van zo'n vereniging moet je je houden aan allerlei gedragscodes, zoals het niet aanraken van de cliënt, en aanraken is juist een belangrijk onderdeel van haar therapie. Het is de enige manier om het vertrouwen in jezelf en anderen terug te winnen, en om na het geweld en de grensoverschrijdende aanrakingen van vroeger te leren ervaren dat aanraken ook liefdevol kan zijn. Ze zei nog dat ze het zou begrijpen als ik liever voor een geregistreerde therapeut zou kiezen, maar door haar uitleg is me wel duidelijk dat ik daar niets mee opschiet.

Ten slotte vertelde Dineke dat ze priester wil worden. Vooral daarmee heeft ze me voor zich gewonnen. Ik heb in een religieuze gemeenschap gewoond en er serieus over gedacht in een klooster in te treden. Ik ben blij dat Dineke affiniteit heeft met het religieuze leven, en dan ook nog zo eigenzinnig dat ze priester wil worden. Dat klikt wel.

Daarna mocht ik me zelf voorstellen. Terwijl ik over mijn vorige therapieën praatte, viel Dineke me in de rede: 'Je hebt dus wel het misbruik verwerkt, maar niet de gevolgen ervan.'

Ik keek haar niet-begrijpend aan. Is er dan verschil in hoe je die dingen verwerkt? Gaat het een niet samen met het ander?

Ook vroeg ze: 'Zorg je wel goed voor je kind?'

Ik begreep er niks van, ik heb helemaal geen kinderen. Maar ze bedoelde mijn 'innerlijke kind'. Dat zei me niets. Met een meewarige blik keek Dineke me aan: hier was veel werk aan de winkel.

29 september, therapie

Tijdens mijn eerste sessie gaan we dieper in op wat in de intake kort aan bod is geweest. Met name in mijn jeugd is Dineke geïnteresseerd en ik vertel over mijn kinderjaren in een militaire gemeenschap in Duitsland. Dineke onderbreekt me: 'Ik ga nu een vraag stellen waar je niet van moet schrikken. Het is een standaardvraag die ik in de intake vergeten ben, maar ik moet hem stellen. Ik weet namelijk dat dit veel voorkomt onder militairen in Duitsland. Ben je satanisch ritueel misbruikt?'

Nee, zoiets heb ik nooit meegemaakt. Maar Dineke zegt: 'Waarom worden dan nu je pupillen zo groot als schoteltjes?'

Ik schrik. Wat insinueert ze? Ik weet toch zeker dat het niet zo is?

Ik vertel over het losbandige leven van mijn ouders. Bij ons thuis werden feesten gehouden waarvan mijn moeder ooit zei dat het orgieën waren. Ook wist ik als kind van de buitenechtelijke relaties van mijn ouders. Misschien dat de herinnering daaraan me deed schrikken?

Maar Dineke blijft me aankijken met een blik van 'mij hou je niet voor de gek'.

Even later, als ik het antwoord op een vraag niet weet, zegt Dineke: 'Je hoeft niet naar het antwoord te zoeken, hoor, je lichaam heeft het me al verteld.'

Pardon?

'Je wiebelde met je voet, had je dat niet in de gaten?' legt ze uit.

Met mijn voet gewiebel? Waar gaat dit over?

'Het lichaam liegt nooit,' zegt Dineke, 'en vooral die kleine signalen vertellen veel over hoe jij je voelt.'

Ik ben gewend in een gesprek de controle te houden door mijn woorden zorgvuldig af te wegen, maar Dineke let op een andere taal. Ik begin me ongemakkelijk te voelen, maar zeg tegen mezelf: 'Jij wilt een therapeut die je niet voor de gek kunt houden? Hier heb je er een!'

Dineke ziet mijn angst en vraagt: 'Durf je het om dit samen aan te gaan?'

Samen, dat klinkt alsof zij al voor mij gekozen heeft. Een kinderlijk verlangen naar iemand die mijn hand vasthoudt bij alle moeilijkheden die mijn pad kruisen ontwaakt in mij. Natuurlijk wil ik dit samen doen!

Dineke is bijzonder geïnteresseerd in mijn moeder en met name in hoe zij tijdens mijn kindertijd was. Ook vertelt ze veel over zichzelf en dat vind ik fijn. Ze gaat niet boven me staan, maar naast me en deelt haar ervaringen. Haar moeder lijkt veel op die van mij. We hebben eenzelfde achtergrond en dat schept een band. Volgens Dineke neem ik mijn moeder wel nog te veel in bescherming, daarom krijg ik als huiswerk voor de volgende keer om de kwetsuren en de eenzaamheid van het kind in mij te erkennen, om het kind in het dagelijks leven te herkennen en om mijn grenzen te bewaken.

Daar kan ik mee vooruit. Over twee weken is de volgende afspraak.

In mijn dagelijks leven ben ik weinig bezig met wat Dineke en ik besproken hebben. Ik ben verliefd en leef voor de afspraakjes met mijn geliefde. Ook heb ik een baan in een natuurvoedingswinkel waar ik met plezier werk, dus helemaal geen tijd en zin om op zoek te gaan naar het kind in mij.

De liefde is nog pril, maar hij voelt als de ware. Ik vind Niek geweldig omdat hij niet met me naar bed wil. Mijn bedenkingen bij zijn redenen daartoe schuif ik voor het gemak aan de kant. Hij is streng katholiek, woont nog bij zijn ouders en valt voor mij vanwege mijn kloosterachtergrond. Op een goede dag vraagt hij of ik al aan seks heb gedaan. Ik vertel hem over het seksueel misbruik in mijn jeugd en verzwijg de latere relaties. Voor Niek is dit onacceptabel, hij wil een maagd. Hij vertrekt en schrijft me in een brief dat het uit is. Ik ben er kapot van. We hebben elkaar maar kort gekend en ik had veel twijfels over onze relatie. Desalniettemin ben ik ontroostbaar.

Tegen de tijd dat ik weer naar Dineke moet herinner ik me het huiswerk. Ik ben altijd een brave leerling geweest en kan nu niet met lege handen komen aanzetten. De avond voor de sessie bedenk en schrijf ik gauw op hoe ik het kind heb herkend en m'n grenzen heb bewaakt. Dat moet maar even genoeg zijn.

12 oktober, therapie

Dineke vraagt hoe het met me gaat en ik vertel dat Niek de relatie heeft verbroken. Ze reageert verbijsterd: 'In al die jaren dat ik met incest-slachtoffers werk heb ik nog nooit gehoord dat iemand zo op haar verleden werd afgerekend als jij nu. Een verleden waar je helemaal niets aan kunt doen, dat niets zegt over wie jij bent! Wat moet dit een afschuwelijk pijnlijke ervaring voor je zijn.'

Ik ben blij met Dinekes steun, maar kan er niet goed mee overweg. Zoals zij reageert lijkt het veel erger dan hoe ik het voel. Dineke legt de link naar mijn verleden. Omdat ik als kind nooit gesteund en getroost ben, heb ik niet geleerd zorg en medeleven van anderen toe te laten.

'Wat pijnlijk om te zien,' zegt ze, 'dat geeft nogmaals aan hoe eenzaam jij bent en je hele leven geweest moet zijn.'

Er gaat iets hypnotiserends uit van de manier waarop Dineke praat en ik ga me steeds eenzamer en verdrietiger voelen. Wat een kutleven heb ik toch gehad.

Dineke vertelt weer over haar moeder, hoe die er nooit voor haar was. Tussendoor vraagt ze voortdurend: ‘Was jouw moeder ook zo?’

Ja, mijn moeder was ook zo. Nog nooit heb ik me zo door mijn moeder verlaten gevoeld.

Deze keer krijg ik als huiswerk mee om alle keren dat ik door mijn moeder verraden en in de steek gelaten ben op te schrijven en de gevoelens van het kind in mij daarbij toe te laten. Ongelukkiger dan ik kwam verlaat ik Dinekes huis en thuisgekomen begin ik meteen aan mijn huiswerk. Door wat Dineke over haar jeugd en haar moeder heeft verteld is me duidelijk wat ik moet voelen. Ik ben gewend niet te lang bij mijn gevoel stil te staan, maar Dineke stimuleert mij om me daar juist op te concentreren. Ze vindt het pijnlijk hoe ik het kind in mij steeds afscheep met ‘aanstellerij’.

‘Je laat je kind net zo in de steek als jouw moeder jou in de steek gelaten heeft.’

Dat werkt. We hebben net geconstateerd dat mijn moeder een slechte, koele en liefdeloze vrouw is, daar wil ik niet op lijken. Ik neem me voor om beter voor ‘mijn kind’ te gaan zorgen.

In de dagen hierna gaat het bergafwaarts met me. Ik trek me terug, word depressief. Mijn moeder belt en ik weet me geen raad met haar. Ik word boos om alle keren dat ze er niet voor me was. Beseft ze verdomme wel wat ze me heeft aangedaan door nooit naar me om te kijken? Volgens Dineke is alles wat ik nu ben te herleiden naar mijn moeder. Als zij niet was geweest wie ze was, zou ik nu niet zo ongelukkig zijn. Ik vertel mijn moeder dat ik weer in therapie ben, maar durf er inhoudelijk niet op in te gaan. Zeg wel dat ik onze familie zat ben, maar hou het verder kort. Mijn moeder weet er niet op te reageren, dat maakt me nog bozer.

De tijd kruipt voorbij tot de volgende afspraak met Dineke en als het zover is belt ze af omdat ze naar de tandarts moet.

Dat kan ze niet maken! Ik heb haar nodig!

Ik schrik van mijn reactie. Ik ken mijn neiging om me afhankelijk te maken van mensen die zorgzaam zijn en zeggen me te kunnen helpen. Nu lijkt het na twee afspraken al of ik niet zonder Dineke kan. Ik wil niet opnieuw in zo’n afhankelijke positie terechtkomen, dat heeft me

tenslotte nog maar weinig goeds gebracht. Ik neem me voor Dineke heel zakelijk alleen als therapeut te zien, en niet te vervallen in onzin als 'ik wil dat ze mijn moeder is'.

Met dit voornemen lukt het me de tijd tot de volgende afspraak te overbruggen.

22 november, therapie

Over drie weken wordt Dineke geopereerd en ze zal daarna een tijdje uit de running zijn. Ze vindt het belangrijk dat we voor die tijd nog even intensief aan de slag gaan, anders kunnen we na haar ziekbed opnieuw beginnen met de kennismaking. We leggen voor de komende weken drie afspraken vast.

Ik ben blij. Ze geeft me het gevoel dat ik belangrijk ben.

Weer thuis schrijf ik in mijn dagboek: *Bij Dineke wordt het menens. Ze prikt midden in de pijn. Ik moet toch weer terug naar vroeger, alles opnieuw ontrafelen en de patronen ontdekken die me steeds weer de das omdoen.*

Huiswerk deze keer: een brief aan mijn moeder schrijven, mijn pijn over haar afwezigheid onder woorden brengen, en haar vertellen hoe het voelt dat ze me steeds opnieuw in de steek gelaten heeft. Na het schrijven van de brief kan ik besluiten of ik hem wel of niet zal versturen.

Ik doe vele pogingen tot een brief, maar het lukt niet de juiste woorden te vinden. Wel ga ik me steeds slechter voelen. Door al dat schrijven ben ik alleen nog maar bezig met mijn moeder en haal alle gebeurtenissen op die me ooit pijn hebben gedaan. Ik was ervan overtuigd dat ik mijn moeders afwezigheid wel verwerkt had, maar volgens Dineke kan dat niet. Sinds kort is mijn navel geïrriteerd, rood en jeukerig, en mijn navel staat symbool voor mijn oorsprong. Via mijn navel was ik ooit met mijn moeder verbonden en deze geïrriteerdheid betekent dat mijn relatie met mijn moeder me dwarszit. Dineke brengt dit soort conclusies met zo'n stelligheid dat ik er niet aan durf te twijfelen.

Dineke vraagt opnieuw naar mijn kindertijd.

Ik kan me veel herinneren van school, vriendinnetjes en wat ik met mijn broers uitvat als mijn ouders de hort op waren, maar aan mijn ouders zelf heb ik weinig concrete herinneringen. Ik weet dat ik bang was voor mijn vader en van mijn moeder zie ik enkel voor me dat ze poetst.

Ik twijfel of ik Dineke zal vertellen over mijn vorige therapie. Ik wil dat liever niet weer oprakelen, maar als ik deze therapie een kans van slagen wil geven moet ik eerlijk zijn. Het is zo'n tien jaar geleden en ik was bezig het misbruik door mijn buurman en broer te verwerken. Na een aantal dromen waarin mijn vader met grote handen op me afkwam, was mijn toenmalige therapeut ervan overtuigd dat ook mijn vader me misbruikt had. Ik had daar geen herinneringen aan, maar de gedachte dat het gebeurd kon zijn maakte me bang. Ik heb eindeloos getwijfeld aan wat er in die therapie omhoogkwam en het liefst wil ik er niet meer bij stilstaan. Toch vertel ik Dineke erover, in de hoop dat ze meteen zal zeggen dat misbruik door mijn vader uitgesloten is. Ze wil er nu niet op ingaan, maar zegt dat duidelijk is dat de oorzaak van mijn problemen in de zieke patronen in ons gezin ligt. Die patronen moeten allemaal ont-rasfeld en in kaart gebracht worden, voordat ik de gevolgen die ze nu nog voor me hebben kan verwerken.

Dan vraagt Dineke: 'Door wie is jouw broer misbruikt?'

Mijn broer misbruikt? Wie zegt dat hij misbruikt is?

'Kinderen beginnen nooit te misbruiken als ze zelf niet misbruikt zijn, het wordt ze door volwassenen voorgedaan.'

Ik vind die conclusie nogal voorbarig en gelukkig gaat Dineke er niet op door. Ze stelt nog alle mogelijke vragen over de situatie bij ons thuis, en om me te helpen herinneringen op te halen vertelt ze weer veel over haar eigen thuissituatie. Ik ben opnieuw geraakt door de overeenkomsten tussen onze levens.

Ik ga op zoek naar herinneringen aan mijn ouders. Ik hang uren boven mijn fotoalbums in de hoop dat dat herinneringen wakker roept. Ik praat met mijn zus, maar zij is jonger en heeft nog minder herinneringen aan onze vroegste kindertijd. Volgens Dineke moet ik het kind in mij om