

Buigen als bamboe

Een reis naar zelfliefde en zelfcompassie

ANNEMARIE PAOL



©2021 Annemarie Paol

Eerste druk: april 2021

Uitgever: Paol Publishing

Redactie: Haags Bureau | Boekenmakers

Vormgeving omslag en binnenwerk: Haags Bureau | Boekenmakers

Auteursfoto: Enith van Tongeren

Foto's binnenwerk: Natasha Koningsveld (pagina 48), Colour & Spice

Liia Chevnenko (pagina 92, 136), Shutterstock

Ilse van Stoltz (pagina 192), Wet Paint Boutique

Beeld omslag: Shutterstock

Druk: Pumbo.nl

www.paolcounseling.nl

www.paolpublishing.nl

ISBN 978-90-903455-1-2 (print)

ISBN 978-90-903461-8-2 (e-book)

NUR 770, 320

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

HET BOEK DAT JE IN je handen hebt, schreef ik voor mannen en vrouwen voor wie een goede relatie met zichzelf niet vanzelfsprekend is, door kleine of grote gebeurtenissen in hun leven.

Ik hoop dat dit boek je raakt en aan het lachen maakt, dat het je inspireert en inzichten biedt. Dat het je moed en hoop geeft, en jouw veerkracht laat groeien. Zodat je meer gaat houden van wie je was, van wie je vandaag al bent en van wie je later nog gaat worden. Onbeschaamd jij.

Het verhaal is gebaseerd op mijn levensreis, maar het gaat me om jou. Lees het met de cadans van de vragen: hoe zit dat bij mij, hoe werkt dat voor mij, hoe ga ik daar mee om? Jij, jij, jij.

Natuurlijk kun je dit boek ook lezen als je enkel wilt genieten van een universeel verhaal. Laat het je dan vermaken, even jouw ratrace stoppen, een ontspannen moment voor jezelf.

DAN OVER DE WAARHEID. DAAR zijn vele boeken en theorieën over geschreven. Ieder heeft zijn eigen waarheid wanneer er meerdere mensen bij één situatie zijn betrokken. Ik heb geschreven vanuit mijn ervaring, beleving en interpretatie. Zonder te pretenderen dat het dé waarheid is, en op zo'n manier dat het 't verhaal dient. Mijn perceptie veranderde de afgelopen jaren continu en dat zal het waarschijnlijk blijven doen. Het is dynamisch,

mettertijd aan verandering onderhevig. Ik schreef het zonder iemand te willen afvallen. Sterker nog: er is geen persoon in dit boek waar ik geen liefde voor voel. Dit is een liefdesverhaal.

KOM MEE LANGS EEN HOBBELIGE weg van verstoorde eigenwaarde naar een leven uit liefde voor mijzelf, met de nodige zelfzorg. Lees een vlecht van verhalen, afgewisseld met brieven van mijn bron aan mijzelf, gevolgd door vragen voor jou. Hoe jij jouw bron noemt, staat je vrij. Sommigen noemen het Hoger Zelf, Innerlijke Ouder, Volwassen Ik. Luister hoe het voor jou klinkt. Zoals jij het hoort is het goed.

ZULLEN WE OP REIS? OMDAT je niet langer hoeft te wachten om je bewust te worden van jouw wonderschone waarde.

Proloog

‘HELP, HELP!’ SCHREEUWT HET ZUSJE. ‘Iemand, help!’ De ogen van het meisje gaan vliegensvlug van de straat waar ze staat, naar de steeg waar haar broer op de grond wordt gegooid door een knul uit de groep Indonesische jongeren. Een van hen gaat op haar broer zitten. De anderen joelen en staan in een cirkel om de twee jongens op de grond heen. Net achttien is haar broer. Het iets jongere zusje is verkleed als jongen. Het is ook buiten de Jappenkampen gevaarlijk, zeker voor meisjes. Straks word je verkracht als je langs de deuren gaat om eten te verkopen in de straten van Bandung, terwijl er thuis al zo weinig voedsel is. Door de kinderen met eten op pad te sturen, verdienen de gezinnen waarvan de vaders in kampen zitten, toch nog wat geld.

De vader van dit meisje en haar broer zit in een kamp. Hij, militair van het Koninklijke Nederlands-Indische Leger, is opgepakt. Nu het meisje en haar broer noodgedwongen samen langs de deuren gaan, niet voor de eerste keer, worden ze achtervolgd door jongens die ze vaag kennen. Indonesische jongeren keren zich steeds vaker tegen alles dat maar iets met Nederland te maken heeft. En dus ook tegen kinderen van buitenkampers. Nog niet zo lang geleden was elk kind gelijk. Je kwam uit dezelfde buurt, er was geen onderscheid, vaak werd er samen gevoetbald en soms waren de ouders van de kinderen met elkaar bevriend. Door de oorlog werd alles anders. Diezelfde jongens met wie je voetbalde, hadden het nu ineens op je gemunt. Want je was Hollands, ook al was je hartstikke

bruin. Ook al was je in wezen hetzelfde: jong. En ook al wilde je gewoon hetzelfde: opgroeien, naar school, je ontwikkelen.

De propaganda en de idealen hadden alles overhoop gegoooid. Je wist niet meer wie, wanneer, in welke situatie er tegen je was. Vandaag zat het tegen. Een groep tegen twee kinderen van buitenkampers. Gelukkig snelden er mensen op het lawaai af, dankzij het gegil van zus. Op het moment dat er hulp aan kwam hadden er al handen geklemd gezeten om de keel van broer. Gealarmeerd door de mensen die schreeuwend aan kwamen rennen, stoven de jongens uiteen. Broer klopte de doodsangst van zijn kleren. Gered door kleine zus. In shock, bang en tegelijk helderder dan ooit. Genoeg. Hij zou de bergen in vluchten om pas zes weken later, gerekruteerd door het KNIL, zijn gezicht te laten zien bij zijn inlandse Javaanse moeder. 'Ik moet vechten.'

Deel 1

Tilburg

ER WAAIT EEN GURE WIND. Het is rillerig koud buiten, zoals vaker op een novemberdag, maar binnen is het warm en gezellig. Okergele vloerbedekking door de hele woonkamer. Op de tafel ligt iets dat meer weg heeft van een Perzisch tapijt dan van een tafelkleedje. Er staat een groot televisiemeubel met planken vol encyclopedieën en andere boeken, en natuurlijk zijn er foto's in allerlei soorten lijstjes. Ook is er een bruine stoffen bank en een servieskast met dichte deurtjes, van solide, donker eiken. Tierelantijntjes en prullaria zijn er ook genoeg: tinnen en aardewerken potten en vaasjes, Indisch houtsnijwerk en – boven de deur naar de gang – een kris uit Nederlands-Indië, om ongeluk en boze geesten buiten te houden.

De plek waar nooit iemand anders dan papa gaat zitten is de stoel naast de muziek. Een bandrecorder en een cassetterecorder, cassettebandjes, een platenspeler en heel veel elpees. Hier zit papa graag, wanneer hij thuiskomt van zijn werk op de kazerne. Op deze elfde dag van deze elfde maand telt ons gezin plotseling één persoon meer. We zijn vanaf nu met zijn zessen. Dit complete gezin past maar net in de eengezinswoning in deze Tilburgse volksbuurt.

Dolblij zijn ze met mij, hun kleine babyzusje. Ik ben als een levende pop voor mijn twee oudere zussen en broer. Met bolle wangen, zo zoet. Erik en Marjorie zijn al acht en tien, zij worden vanaf nu *de groten* genoemd. Zus Edith is een peuter van drie. Samen met haar vorm ik voortaan *de kleintjes*. Vier pinda's. Kinderen van een Indische vader en een Hollandse moeder. Ik mag dan een 'ongelukje' zijn, en eigenlijk zou een jongetje meer balans in de samenstelling van het gezin hebben gebracht, ik ben zeker welkom.

Voor mijn moeder is mijn geboorte een aanslag op haar lichaam. Haar baarmoeder was na de drie eerdere zwangerschappen verzwakt. Ik ben ook nog eens met een te grote vaart en een beetje geweld ter wereld gekomen. Ze bleek een vleesboom te hebben, en al toen ik nog een hummeltje was, werd bij mijn moeder ‘alles’ weggehaald, zoals dat heet. Baarmoeder en eierstokken. In één keer de overgang in gelanceerd. Een jonge vrouw van nog geen veertig jaar. Met vier kinderen. En ambities. En een man vol ondoorgrondelijke geheimen.

Ons gezin is een geoliede machine. Iedereen gaat, in stilte, op tijd naar school. Na schooltijd vliegt iedereen uit: sport, dans, kerkkoor. Als mijn vader niet op de kazerne is, geeft hij badminton- of autorijles. Mijn moeder werkt parttime in een confectiefabriek, brengt tijd door bij de VIDO, Vrouwen In De Overgang, en geeft in onze woonplaats Tupperware party's bij allerlei kennissen.

De kleuterschool, en ook de basisschool waar ik mijn eerste en tweede klas heb doorgebracht, zijn dicht bij huis. Een kwartiertje lopen. Onderweg worden de schoolkinderen op twee plekken geholpen met oversteken, door brigadiers, of klaar-overs, in oranje overjassen. Ik loop altijd alleen naar school. Diep in gedachten. Observerend. Tussen de middag loop ik achterom door de poort onze tuin in. In de schuur hangt de sleutel van de keukendeur. Ik kan alles zelf. In de middag op tijd weer terug naar school gaan, ook dat kan ik. Voor mij is het normaal en ik vind het wel lekker rustig, zo alleen. Op school heb ik vrienden. Ik blend makkelijk overal in, maar ik hoor nergens echt bij. Gek genoeg heb ik weinig echte herinneringen aan mijn grote broer en zus. Tegen de tijd dat mijn herinneringen beklijven, gaan zij het huis al uit. Vroeg. Zo snel als ze konden.

Ik vind mijn broer geweldig. Zo knap, stoer en al groot. Hij zit op een middelbare school ergens waar ik nog nooit ben geweest. Hij leeft een voor mij mysterieus, ander leven, net als mijn oudste zus. Haast een generatiekloof. Rond mijn zevende, Erik is dan vijftien, slaap ik met mijn jongste zus – de twee kleintjes – op één kamer. Erik komt ons vaak even plagen, zodat we gillend en schaterlachend door het huis rennen. Met Sinterklaas maakt hij gekke surprises voor ons. Ik kan de keren dat hij me aan het lachen heeft gemaakt, niet tellen. Tranen voor mijn broer zijn er ook, op een dag. Verdriet om zijn verdriet. Of angst om zijn angst. Ik kan het gevoel meestal niet thuisbrengen. Op een dag is er spanning rond etenstijd. De keuken is klein, maar met zijn zessen samen eten gaat nét. Op deze avond zijn de ramen achter de gordijnen weer beslagen; buiten is het koud. Tegen de tijd dat ik aan tafel ga, zie ik dat de plek van Erik leeg is. En blijft. Ik weet niet waarom hij er niet is. Tijdens het eten wordt nooit gepraat. Vragen stellen durf ik niet.

Na het eten blijkt dat Erik met bord en al naar de schuur is gestuurd. Hij kon met zijn steeds langer wordende haren kiezen. Naar de kapper, of in de schuur eten. Het gebeurde allemaal in stilte. In stilte wordt een bodem voor onzichtbare tranen gelegd.

‘Dit is Annemarie en zij is nieuw op onze school.’ Ik friemel aan de onderrand van de door mijn peettante gebreide kriebeltrui en glimlach. Altijd rechtop staan en glimlachen. Het was best ver fietsen, en ik was bang dat ik de weg niet zou vinden. Het is de eerste schooldag van de derde klas. Acht jaar ben ik. Ik ben van school gewisseld, vanwege de vooropleiding Klassieke Dans aan het Brabants Conservatorium waar ik mee start. Deze basisschool werkt samen met het conservatorium. De lessen stoppen elke middag om twee uur, zo kan ik doordeweeks direct door naar balletles.

De juf zegt dat ik mag gaan zitten. Ik luister aandachtig. Doe precies wat me wordt gevraagd. Ik vind het fijn dat de juf tevreden is als ze ziet dat ik mijn best doe. Een warme blik, en een sticker verdienen. Zo zelfstandig mogelijk zijn, en vooral niemand tot last. Het zit er al vroeg in. Ik open mijn schrift. Het is een overtrek-schrift. Die heb ik al een tijd niet gezien. Overtrekken hoefde ik op mijn andere school al niet meer. Maar hier is dat zo te merken nog dagelijkse kost. Ik wiebel met mijn billen op de harde stoel om een stevige, goede houding te vinden. Voeten plat op de grond. Ik pak het potlood helemaal onderaan vast, hou het vlak boven het bijna transparante velletje dat over de oefenwoorden ligt. Met deze greep heb ik de meeste controle over wat komt. Ik bijt op mijn onderlip en begin met een laserfocus en uiterste precisie over te trekken. Zo keurig mogelijk. Tussen de lijntjes. Zonder uitschieters, vloeiend. Ik geniet hier enorm van, het voelt haast meditatief, al weet ik niet eens wat dat is. Mijn potlood zweeft over het vel en ik zie woorden verschijnen met een vast ritme en steeds even grote uitslaande lussen. Precies zoals het hoort.

Zoals het hoort, gaat het op de vooropleiding voor het conservatorium niet. Ik hou van klassieke dans, ben muzikaal en heb zeker talent. Alleen ... dat lichaam. Dat trekt zijn eigen plan en doet zijn eigen ding. Van mijn Indische voorouders kreeg ik de typisch Aziatische platvoeten. Daarnaast heb ik doorgezakte wiebelenkels. Ook ben ik hypermobiel en in verhouding tot de flexibiliteit lang niet sterk genoeg. Ik lijk soms een beetje een overdreven lenige pop. Ik blijf een beenlengteverschil te hebben, en ach een scoliose kan er ook nog wel bij. Hoe ik op die vooropleiding ben toegelaten is me een raadsel. Maar ja, mooi dansen kan ik wel. En die overmatig gestrekte sabelbenen, spits gestrekte tenen aan een ronde gebogen voet, spreekt de docenten ook aan. Ik krijg een kans. Die ik niet echt vol overtuiging pak. Ballerina worden. Ik weet het niet. Turnen vind

ik ook leuk. Mag ik nu niet meer doen. Net als buitenspelen, schaatsen, paardrijden. Allemaal te risicovol. Ik fiets twee jaar lang van school naar de Tilburgse Schouwburg waar de vooropleiding zit, en dan weer vanuit de stad helemaal terug naar de wijk waar ik woon. Na die twee jaar wordt me geadviseerd om op latere leeftijd voor een opleiding Docente Klassieke Dans te gaan. Mijn lijf is niet geschikt voor het zware werk als ballerina. Ik hoefde er niet lang over na te denken; was er niet rouwig om. Juist blij zelfs. Kaders vind ik fijn, maar een keurslijf niet. Heerlijk, weer meer vrijheid en terug kunnen naar mijn oude basisschool, lekker dicht bij huis, meer tijd om buiten te spelen en gezellig af te spreken. Niet meer overtrekken, niet meer keurig alles tussen de lijntjes.

IN DIEZELFDE PERIODE VOLG IK ook muziekles. Algemene Muzische Vorming. Op een vaste middag na schooltijd, in een gebouw in een wijk verderop. Deze middag fiets ik weer eens alleen door de buurt. Ik kom aan bij het gebouw. Er is een ijzeren hek, een soort schoolpoort. Daar staat een groep jongens op brommers, Kreidlers, Zundapps, een enkeling op de fiets. Opgeschoten types. Ik ben nog maar een basisschoolmeisje, niet stoer, en ik ken deze situatie nog niet. Haast automatisch fiets ik de poort voorbij, alsof ik daar helemaal niet moet zijn. Ik fiets door, met hard bonkend hart, en ga weer terug naar huis. Ik weet niet waarom, maar mijn vader is vandaag vroeger thuis dan normaal. Hij vraagt waar ik vandaan kom. Ik zeg eerlijk dat ik eerder thuis ben omdat ik niet naar muziekles durfde. Omdat er allemaal jongens op brommers voor de poort stonden. Mijn jas hangt al aan de kapstok, maar ik word gesommeerd mijn jas en tas weer te pakken. Papa's gezicht staat strak. Alsof hij op een missie is, loopt hij, treden overslaand, in een paar stappen naar boven om iets te pakken. Hij komt weer naar beneden. Ik sta nog in de gang, want ik weet niet wat de bedoeling is. Mijn spieren voelen strak. Ik wacht het volgende commando

af. Naar de auto. Ik stap in en moet mijn vader vertellen waar de muziekles is. Hij kent het gebouw. Verder wordt er geen woord gezegd. We rijden, en naarmate we in de buurt komen hoor ik mijn vader steeds ritmischer ademen. Zelf durf ik bijna geen lucht te verbruiken. Ik zit doodstil en durf niet vooruit te denken. Ik voel me banger dan vanmiddag, toen ik in m'n eentje op de fiets langs die poort met die jongens reed.

Papa parkeert de auto en we stappen uit. Hij gooit het portier dicht en ik zie dat hij een soort lange smalle buis onder zijn jas door achter in zijn broek steekt. Ik richt snel mijn blik naar de grond en kan mijn gedachten niet horen, omdat mijn hart zo tekeergaat. Papa begint te lopen en gebaart me naast hem. In een cadans die past bij het kloppen van mijn hart lopen we in mars richting de poort. Mijn vader, die tien centimeter groter lijkt geworden, kijkt recht voor zich uit, ik kijk afwisselend vooruit en naar mijn schoenen. Hoe dichterbij we komen, hoe stiller het wordt. In mij, maar ook bij de jongens die er nog blijken te staan, valt een stilte. Hun geroezemoes verstomt, terwijl hun blik op mijn vader gericht is. Een paar jongens die in de weg staan, gaan opzij. De anderen zitten op hun brommer of hangen tegen het hek. Mijn vader en ik lopen door de poort. Alsof de Rode Zee zich splitst. Ik word afgezet bij de deur. Mijn vader draait meteen om en loopt weer terug. In dezelfde tred. Door de poort, waar de jongens nu zwijgend beurtelings vooruit, en naar hun schoenen kijken.

Ik hang mijn jas op en zie dat mijn handen trillen. Mijn mond is kurkdroog. Eenmaal in de klas neem ik achterin plaats. De les begint meteen. Ik open de map met lesmateriaal en kijk erin. Ik zie druppels van tranen op het papier vallen. Ik huil niet echt, dacht ik, maar er ontsnappen klaarblijkelijk waterlanders... Ze vallen op de muzieknoden. De enorme spanning in mij ontlaadt zich. De leraar loopt langs en vraagt zachtjes