

Een kind zonder schaduw

Colofon

ISBN: 978 94 6365 160 8

1e druk 2019

© 2019, Nikki Postma

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Een kind zonder schaduw

Nikki Postma



The water sustains me without even trying
The water can't drown me, I'm done
With my dying

Now the land that I knew is a dream
And the line on the distance grows faint
So wide is my river, the horizon a sliver
The artist has run out of paint

The water – Johnny Flynn ft. Laura Marling

Voorwoord

Trauma/traumatische gebeurtenis:

Het ervaren van, getuige zijn van of geconfronteerd worden met een gebeurtenis of gebeurtenissen waarbij sprake is van feitelijk of dreigend overlijden of ernstig letsel, of bedreiging van de fysieke integriteit van zichzelf of van anderen. Kenmerkend voor een trauma is ook dat het subjectieve reacties oproept van intense angst, hulpeloosheid of afgrijzen.

(Bron: 'Trauma voor het leven',- Piet van der Ploeg, 2016)

‘Schrijf het op’, werd me gezegd. ‘Door het opschrijven parkeer je de herinnering of gedachte die zich aan je opdringt.’ Elke dag sneeuwde het herinneringen in mijn hoofd. Er zat een logica in de noodzaak om het weg te zetten. Om het dagelijkse leven draaglijker te maken. Bovendien had ik alles dat ik zelf kon bedenken al geprobeerd. Ik ergerde me aan het cliché ervan. ‘Schrijf het van je af.’ Doe even lekker normaal, dacht ik. Door iets op te schrijven vervliegt er niets. Sterker nog, je gaat er alleen maar meer over nadenken en laat dat nou net datgene zijn wat ik fanatiek probeer te omzeilen. Ik kon zeggen wat ik wilde, maar iets beters had ik niet.

Het jaar dat volgde na de diagnose complexe posttraumatische stressstoornis (CPTSS) eind 2015, schreef ik terloops de herinneringen op die zich willekeurig bij mij aandienen. Het zouden ook deze herinneringen zijn die ik later zou behandelen in mijn therapie volgens EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*). Om de terminologie te verhelderen, ga ik achter in het boek in op wat CPTSS precies inhoudt en hoe het zich manifesteert, tezamen met een korte uiteenzetting over EMDR. Dit is niet bedoeld als klinisch

handboek maar hopelijk als persoonlijk herkenningspunt. De reden dat ik het toch wilde opnemen in mijn verhaal is omdat het een kapstok geeft aan de beschreven herinneringen die in dit boek volgen. Bovenal wil ik dat het toegankelijk is. Niet alleen voor ingewijden, maar voor iedereen. Deze passages zijn de authentieke herinneringen die ik opgeschreven heb, afgewisseld met mijn ervaringen van mijn herstel tot nu toe. Er is een wisselwerking tussen die twee; ze zijn niet los van elkaar te beschouwen.

Laat daarbij wel iets duidelijk zijn. Ik heb dit niet geschreven om iets van me af te schrijven. Ik heb het ook niet geschreven om met het verleden af te rekenen. Dat heb ik in mijn uitvoerige specialistische behandeling gedaan. De reden dat het bij me opkwam om het op te schrijven, is omdat ik ervan overtuigd ben dat er nog heel veel mensen in stilzwijgen rondlopen. Mensen die ondanks hun enorme tegenslagen zich proberen vrij te vechten naar een beter leven. Het zijn vaak ook deze mensen die denken dat ze het allemaal alleen kunnen, die niet om hulp vragen. Dit is vaak niet eens een bewuste keuze. Het is overleven. Het zijn mensen die zichzelf tot het uiterste duwen. In mijn geval heeft het erop moeten uitdraaien dat ik volledig uitgehold met mijn poten omhoog lag.

De diagnose CPTSS bracht twee fundamentele gewaarwordingen. Allereerst: ik had dit niet zelf veroorzaakt. Dit was geen persoonlijk falen. Dit was me aangedaan. En misschien nog wel het belangrijkste: het maakte me voor het eerst in mijn leven normaal. Al mijn afwijkende gedragingen, die ik zo fervent verhuld had, waren volkomen verklaarbaar. De therapie die volgde was loodzwaar, dat valt niet te ontkennen, maar ze had zichtbaar een positieve impact op mijn leven. Ik bleef maar denken: had ik dit maar eerder geweten...

Had het toen een verschil gemaakt? Zeker weten doe je dat nooit. Wat ik wel weet is dat het proces na de diagnose mijn leven significant veranderd en verbeterd heeft.

Dus waarom schrijf ik dit? Ik schrijf dit voor jou. Jij die je herkent in mijn verhaal. Jij die nog lijdt onder de gevolgen van een leven waar je niet om gevraagd hebt. Jij die na tien keer vallen een elfde keer opstaat. Je bent niet alleen. Dit is voor jou.

1.

Ik ben enig kind. Dat heeft me toen ik jong was heel erg beziggehouden. Ook tijdens mijn adolescentie vroeg ik me dikwijls af of het hebben van een broer of zus verschil had gemaakt in mijn situatie, in positieve zin. Of het de eenzaamheid vergemakkelijkt had. Ik denk het niet. Allereerst omdat ik het leven dat ik had geen enkel ander kind toewens, maar ook omdat ik denk dat het mijn noodzakelijke vlucht naar onafhankelijkheid, naar bevrijding, zou hebben bemoeilijkt. Zeker weten doe je dat nooit, maar ik ben me gedegen bewust van mijn messiascomplex. Ik had me vol overgave op de ander gestort, alleen was dit geenszins de weg naar verlossing geworden. Niet voor mij. Dat neemt niet weg dat er zich al vanaf jongs af aan een geromantiseerd beeld in mijn hoofd nestelde. Een beeld van een vader, een moeder en twee kinderen. Een gezin dat bij het avondeten aan elkaar verslag deed over de dag. Dat samen naar het park ging, spelletjes deed en op vakantie ging met de kinderen achterin in de auto. Een echte auto. Maar misschien nog wel het belangrijkste was het huis waar dit gezin woonde. Ze woonden in een écht huis. Een huis met een trap. Tegenwoordig woon ik met mijn gezin ook in een echt huis. Een huis met een trap. Mensen die mij en mijn man destijds bij de verhuizing hebben geholpen, kunnen zich nog helder voor de geest halen dat ik die woorden hardop zei. Het klonk toen natuurlijk vreemd en enigszins uit de context. Ik bedoel, wat is er nou zo interessant aan een trap? Zij konden onmogelijk weten wat die trap voor mij symboliseerde. Ze weten wel hoe nuchter mijn visie normaal gesproken is, dus het ‘Hallmark-gehalte’ van deze fantasie besef ik goed. Bovendien zijn er talloze argu-

menten aan te voeren waarom het, ook in zo'n gezin, zo'n auto en in zo'n huis, niet altijd over rozen gaat. Een kinderfantasie laat zich echter niet verstoren door de realiteit, althans niet zonder opzet. Trauma heeft, naast een heleboel andere ellende, het naargeestige effect dat het ideeën, sensaties en gebeurtenissen stilzet. Het moment bevriest in tijd en ruimte. Het is dan ook om die reden dat het woord 'flash-back' onherroepelijk aan trauma verbonden is. Het werpt je terug naar het moment waarop je iets overkwam. Net zo echt, net zo heftig en dus net zo relevant als toen, maar dan in het hier-en-nu. Dat geldt niet alleen voor de nare gebeurtenissen. Zo'n bevroren moment vertakt en verankert zich. Andere noties, concepten en gewaarwordingen kruipen in de scheuren langs het ijs en houden zich daar schuil. Net zo lang totdat iets ze aanroept, zoals een geur, een aanraking, een ding of een huis – met een trap. De fantasieën die ik koesterde waren niet ter vergelijking met mijn eigen leven, zoals mensen vaak doen. Het was een welkome ontsnapping aan mijn realiteit. Ik zat veel liever diep in gedachten over dat gezin te fantaseren dan over het onverenigbare contrast met het geweld en geschreeuw dat me dagelijks om de oren vloog. Mijn ouders pasten niet in mijn fantasie. Sterker nog, ze hoorden daar niet. Mijn geest was het enige waar ik zélf zeggenschap over had, ongeacht wat me overkwam.

zeg·gen·schap (de; v)

1. recht om mede te beslissen; = macht

(Bron: Van Dale)

Zeggenschap groeit naarmate je ouder wordt. Lichamelijk, geestelijk en juridisch. Het gevoel van autonomie is echter op alle leeftijden op de een of andere manier van primair

belang. Het gevoel dat je tot zekere hoogte de controle hebt over wat er gebeurt. ‘Ik eet geen groene dingen!’ ‘Nee, ik ga niet naar bed!’ ‘Ik ga uit met wie ik wil!’ Als een van deze opmerkingen je (nog) niet gezegd is, dan heb je die ongetwijfeld zelf een keer gezegd. Dan is er nog de gedwongen zeggenschap, ofwel: verantwoordelijkheid. Die kun je aanvaarden, of niet. Lichamelijk, geestelijk of juridisch. Hoe dan ook, er is een consequentie aan verbonden, aan jouw keuze. Het verloop van deze processen heeft een tijdlang obsessieve vormen aangenomen voor mij. Enerzijds omdat ik me veel te vaak en veel te lang onmachtig gevoeld heb, maar ook omdat de aaneenschakeling van jouw zeggenschap, verantwoordelijkheden en consequenties voor een groot deel laten zien wie je bent. Waarom je bent wie je bent. Ik heb een tijdlang geprobeerd op deze manier het gedrag van mijn ouders te verklaren. Alsof het op die manier verklaarbaar, begrijpelijk of aannemelijk zou worden. Hoe meer ik echter op zoek ging naar de antwoorden, des te meer raakte ik gesillusioneerd.

Mijn moeder komt uit een gezin met vijf kinderen. Haar vader, mijn opa, was een onderwijsinspecteur en mijn grenzeloos wijze oma zorgde voor de kinderen. Zonder al te veel in details te treden: vier van de vijf kinderen spreken achteraf over het algemeen van een normaal opgroeien. Van een thuissituatie met aandacht en liefde. Mijn moeder daarentegen vertelt een compleet ander verhaal. Niet afwijkend, met sporadische betwistbare details, maar een totaal andere storyline. Mijn opa zou ooit in een of ander conflict in blinde woede geroepen hebben dat ze glashard loog, waarop mijn oma gezegd had: ‘Ze liegt niet, ze gelooft zelf in wat ze zegt.’ Toen mijn tante, de oudere zus van mijn moeder, mij dit verhaal vertelde was het de uitspraak van mijn oma die

nog dagenlang als een pingpongbal aan de binnenkant van mijn schedel bleef zigzaggen. ‘Ze gelooft zelf in wat ze zegt.’ Wat hield dat in godsnaam in? Hoe verhield zich dat tot alles dat mij overkomen was? Kon iemand gewoon ongevraagd een verschillend negatief over het wereldbeeld van de ander schuiven?

Over mijn vader en zijn achtergrond weet ik veel minder. Daar werd altijd een beetje geheimzinnig over gedaan. Hij had geen contact met zijn ouders, geen vrienden en geen aanwijsbaar verleden. Geen foto’s, kaartjes, telefoontjes. Niks. Alsof ie op een dag gewoon pardoes uit de kern van de aarde was gerezen. Hij kwam oorspronkelijk uit Engeland, dat wist ik wel. Dat was ook niet te missen, eerlijk gezegd. Niet alleen vanwege de eeuwige regenjas, zwarte leren schoenen en zijn hoed, maar hij sprak ook geen woord Nederlands. ‘Denkjoewell’; verder kwam hij niet. Dat vond hij ook niet nodig overigens. De meeste dingen die ik over hem te weten ben gekomen, leerde ik pas jaren na zijn overlijden. Ik wist niet goed wat ik ermee aan moest. Hij was kennelijk eerder getrouwd geweest in Engeland en had zelfs al een gezin gehad. Hij had geen diploma’s en geen noemenswaardig arbeidsverleden. Ik moest het doen met de schaarse verhalen van de familie aan de kant van mijn moeder. Elk verhaal dat ik hoorde was naar en luguber, dus ik stopte met vragen. Ook hier leverden de weinige antwoorden alleen maar meer vragen op. Als iedereen zo glansrijk op de hoogte was van zijn karakter en waar hij toe in staat was, hoe kan het dan dat niemand ingreep? Hoe kan het dan dat niemand ertegen in opstand kwam? In plaats van dat het begrip opleverde, voedde de toenemende kennis over hem haat en wantrouwen. Het enige verhaal dat ik me kan herinneren waarin iemand zich uitsprak tegenover hem, was er nota bene een dat mijn

moeder mij vertelde. Vlak voordat ze zouden gaan trouwen, was ze ter kennismaking bij zijn ouders op bezoek geweest. Als formaliteit. Op een zeker moment zou mijn vader de kamer hebben verlaten, waarop zijn moeder zich dichterbij schoof en fluisterde: ‘Vlucht nu het nog kan. De mannen uit deze familie zijn niet goed.’ Zijn bloedeigen moeder. Ga erover nadenken. Bovendien maakte die boodschap, tweedehands en jaren na dato, onverminderd indruk op mij. Hoe kan het dat zij die boodschap toen niet begrepen heeft? Zo’n duidelijke, alarmerende boodschap. Drong het simpelweg niet door of wilde ze het niet aannemen? Per slot van rekening was het de misplaatste emotie waarmee ze het verhaal vertelde. Mijn moeder vertelde het verhaal met trots. Ze had wellicht de belangrijkste waarschuwing voor haar toekomst zonder aarzeling in de wind geslagen. Wat een triomf. Het is als trots zijn op een frontale aanrijding, door jouw schuld met een te hoog alcoholpromillage. Daar kan je mee thuis komen! Ik kon alleen maar in ongeloof luisteren.

In de rij voor logisch redeneren had klaarblijkelijk geen van beide ouders vooraan in de rij gestaan, zoveel was me duidelijk. Ik had gehoopt dat het weinige dat ik te weten was gekomen me zou helpen om de puzzelstukjes op hun plek te leggen. In plaats daarvan was er een orkaan over het plateau geraasd. Er was geen verklaring voor hetgeen ze geworden waren, geen aanwijsbare reden. Geen verzachting, alleen maar vraagtekens en teleurstelling.

Toch spreekt er, hoe paradoxaal het ook mag zijn, hoop uit. Als het namelijk een vaste formule was geweest, was ik niet geworden wie ik nu ben. Onmogelijk. Als je wordt wat je ouders je meegeven, mijn hemel, wat moest er dan van mij worden? Het antwoord op die vraag hing bij mijn oma op een tegeltje aan de muur. Pontificaal in het midden. ‘De om-

standigheden maken de mensch niet, maar laten zien wie hij is.' Daar ben ik levend bewijs van.

Wat nu volgt is de levenslange aanloop die tot het moment van schrijven geleid heeft. Dit is tevens de eerste keer dat ik het verhaal vertel. Here it goes.

2.

‘Wat heb je nu weer gezegd?’ Het was de standaard openingszin als ik weer eens het kantoor van de rector binnenschoof. De rector had andere formaliteiten al lang geleden opgegeven. Hij en ik hadden de routine inmiddels aardig onder de knie. Dit keer was ik er bij Frans uitgestuurd. De leraar Frans was een kalende man van middelbare leeftijd. Hij was niet getrouwd, maar had wel een ‘chickie’, zoals hij het zelf zei. Hij probeerde zich, tot op het gênante af, als een puberende scholier te gedragen. Een van ons. Hij refereerde links en rechts naar al wat op dat moment als ‘cool’ kon worden beschouwd. Als hij uiteindelijk een reactie kreeg, leunde hij met een zelfvoldane blik achterover op zijn stoel. Soms sloeg hij zelfs zijn handen achter zijn hoofd en keek dan trots naar zijn publiek. Het stoerste jongetje van de klas, maar dan veertig jaar te laat. Ik kon er niet mijn vinger op leggen of dit ingegeven werd door onzekerheid of om een sluimerende opstand de kop in te drukken. Enfin, het interesseerde me ook niet. Ik had een gepassioneerde hekel aan hem. En aan Frans, overigens.

Als hij niet voldoende respons kreeg op zijn hopeloze avances, zag je zijn spanning toenemen. Aan zijn terugtrekkende haarlijn verscheen de glinstering van kleine zweetdruppeltjes en zijn ogen vernauwden zich tot spleetjes. Hij leunde voorover op zijn bureau en liet zijn samengeknepen blik over de koppen glijden. Een blik als dat van een roofdier die de zwakste schakel probeert te identificeren. Een makkelijke prooi, die zich niet kan verweren. Hij moest een slachtoffer maken. Een statement waardoor de rest van de kudde hem onverbiddelijk zou gehoorzamen. Zijn keuze was tenslotte

op het blonde meisje gevallen dat schuin voor mij zat. Ik keek naar haar, terwijl hij haar om iets onbenulligs sommeerde de klas te verlaten. Ze schreef met potlood in plaats van pen, geloof ik. Ik zag de tranen in haar ogen opwellen, terwijl haar gezicht langzaam rood aanliep. Dat was het moment. Nog voor ze de kans had om haar spullen te pakken, was ik omhoog gesprongen. Ik maakte hem uit voor alles onder de horizon. Werkelijk alles. Daar waar het de lading niet dekte, vuurde ik nog een scala aan superlatieven af. De woede die dit bij me opriep, was van alle tijden. Een gebrek aan authenticiteit en rechtvaardigheid vormde een onoverkomelijke combinatie voor mij. Een combinatie die onmiddellijk de kop ingedrukt moest worden. Nu wil ik het geenszins doen voorkomen dat ik daar op het moment suprême nog over nadacht. Met het assortiment aan beschimping schoot ik mezelf uiteindelijk alleen maar in mijn voet. Dat zou ik later leren, maar nu nog niet.

Toen ik mijn arsenaal verbruikt had en alleen nog maar lidwoorden stamelde, kreeg ik in de gaten dat iedereen naar mij keek. Een licht geamuseerde doch verbaasde blik vormde het collectief. De blik van onze leraar spande de kroon. Het leek alsof zijn hele gezicht zojuist verzakt was. ‘Eruit’, zei hij zacht. Ik pakte mijn spullen en liep zonder om te kijken naar de deur. Het blonde meisje was hij vergeten. Die mocht gelukkig blijven zitten.

Zoals gebruikelijk nam ik plaats aan het aangewezen tafeltje in het kantoor van de rector en vertelde obliqua wat er zojuist gebeurd was. Ik liet geen woord weg. Hij keek niet eens meer op van zijn papierwerk. ‘Twee uur, elke dag na school’, was het vonnis. Een ogenblik leek het alsof hij glimlachte.

Na de diploma-uitreiking was de rector naar me toe gekomen. Hij had door de jaren heen veel leerlingen om uiteen-

lopende redenen bij zich gehad. Stuk voor stuk probeerden ze hun schuld te minimaliseren of stomweg om er geheel onderuit te komen. Er was geen smoes die hij nog niet gehoord had. Ik had, als een van de weinigen, steeds opnieuw de waarheid gesproken. Destijds riep die opmerking ambivalente gevoelens op. Enerzijds streefde het mijn hooggeplaatste moraal. Anderzijds leek diezelfde moraal me alleen maar in de penarie te helpen. Al in mijn crècheverslagen heb ik alinea's teruggevonden waarin de leidsters opmerkten dat ik het regelmatig voor andere peuters opnam. Dat was natuurlijk een lovenswaardige eigenschap, ware het niet dat ik het opnam tegen hén.

Ik voelde het, tot diep in mijn botten, als mijn plicht om voor de weerlozen op te staan. Een belichaming die me hachelijk bekend voorkwam. Als ik er nu op terugkijk, denk ik dat het een overcompensatie was voor de onmacht die ik thuis zo dikwijls ervoer. De principes en de integriteit die in mijn huis keer op keer geschonden werden, verdedigde ik daarbuiten met verve. Logischerwijs wist men vaak niet wat hen overkwam, omdat de intensiteit van mijn reactie daardoor onevenredig sterk kon zijn. Het hielp ook niet dat ik geen onderscheid maakte. Een leraar, een klasgenoot, een agent; het maakte voor mij geen enkel verschil. Hiërarchisch denken vind ik nog steeds moeilijk. Dat is eigenlijk gewoon een wonderschone manier om te zeggen dat ik moeite heb met autoriteit. De voortdurende lijdzame afhankelijkheid die ik als kind zo sterk voelde is een teerhartig gegeven gebleven. Daar zal ik mee moeten afrekenen. Weliswaar leer ik, naarmate ik ouder word, steeds bedachtzamer met dit gevoel om te springen. Zo werd ik in mijn laatste functioneringsgesprek door mijn werkgever omschreven als een goede, efficiënte leerkracht, maar strontegiwijs. I'll take it.

Ze vocht terug. Ze had hem teruggeduwd en hij was tegen de wand aan gesmakt. Hij was door zijn knieën gezakt en omlaag gegleden. Dit was nog nooit gebeurd. Ze had zich nog nooit verweerd. Mijn verbazing vermengde zich met angst tot een akelige zenuwachtigheid. De uitkomst van deze situatie was nu volslagen onzeker. Mijn moeder zou nu niet gehavend en troosteloos huilen. Zij zou nu niet wanhopig zijn. Mijn vader zou zich nu niet, na zijn daad, briesend terugtrekken. Maar bovenal zou hij haar nu niet vernederen. Deze notie bood geen geruststelling, doch een klein beetje perspectief. Dit veranderde alles.

Ruw werden mijn gedachten onderbroken door de worsteling die zich dichterbij had bewogen. Ze stonden tegenover elkaar. Ze hielden allebei hun armen gestrekt, met hun handen als klauwen in elkaars bovenarmen gegrepen. Hun hoofden waren gebogen, als twee stieren met de hoorns vooruit. Het zweet glom in de schemering van de lamp. Ze duwden elkaar weg en hielden elkaar vast, als een innige gewelddadige paradox. 'Stop!', zei ik, steeds luider. 'Stop, alsjeblieft!' Mijn smeekbede werd niet gehoord. Sterker nog, mijn aanwezigheid leek er überhaupt niet toe te doen. Ze stonden nog altijd op dezelfde manier tegenover elkaar. Plots rukte mijn vader haar opzij in een poging om haar tegen de grond te smakken. Mijn moeder hield hem onverminderd stevig vast, waardoor ze in een halve draai opzij slingerde. In deze draai raakte zij mij. Ik raakte mijn balans kwijt en stommelde tegen de zijtafel. De punt boorde zich in mijn bovenbeen en een pijnscheut schoot omhoog. De bons was hard genoeg geweest om de boeken en onderzetters van de tafel te stoten. De dominante pijn in mijn been tezamen met de aanblik van de zojuist ontstane chaos deed de tranen in mijn ogen opwellen. De wanhoop besteeg mijn lichaam.