

BERT HEMSTEEDE

Getekend voor gesprek

*Verslag van een
psychotherapie*



Mijn naam is Bert Hemsteede, ik ben 69 jaar, gepensioneerd
docent tekenen, vader, grootvader... Of misschien is dit beter: ik ben gevoelig,
geïnteresseerd, een volhouder, actief, kwetsbaar, loyaal, creatief... Of misschien:
ik ben onzeker, beschaamd, schuldig, autistisch, eenzaam, seksueel
misbruikt in mijn jeugd, breekbaar...

Getekend voor gesprek

*Verslag van een
psychotherapie*



Groningen

Beste Bert,

Toen ik je enkele jaren geleden leerde kennen was er een hoop ballast waar je mee rondliep. Ik herinner me dat ik twijfelde of ik de juiste therapeut voor je was, of ik ervaren genoeg was om je met al deze problemen te kunnen helpen. Toen ik me bedacht dat je naast dat je deze klachten hebt vooral mens bent, met dezelfde verlangens en behoeftes als ieder ander, besloot ik dat ik graag een poging wilde wagen in het helpen je leven iets lichter je maken. Ik hoopte dat ik je kon helpen de demonen uit je verleden wat te laten verdwijnen, maar bovenal gunde ik je dat je iets milder en liever zou worden tegenover jezelf.

Ik ben dankbaar dat ik een stukje met je heb mee mogen lopen op deze reis. Waarin we samen op zoek zijn gegaan naar de juiste methode, waarbij we terecht kwamen bij een combinatie van tekenen en EMDR. Ik vond het een bijzondere ervaring, die mij nogmaals heeft doen beseffen dat het nodig is om creatief te zijn en soms af te wijken van de vaste protocollen en regels. Het was mooi om te zien hoe het tekenen bij jou zorgde voor meer veiligheid, waardoor je je emoties meer tot uiting kon laten komen. De echte weg naar meer zelfacceptatie heb je mijns inziens de laatste jaren zelf afgelegd. Toen je na een lange tijd weer contact met me zocht en ik las wat je in de tussentijd nog verder bereikt had, was ik geraakt en onder de indruk. Het mooiste kado wat je jezelf kan geven is volgens mij te stoppen jezelf te verbergen achter schuld en schaamte en naar buiten te treden zoals je werkelijk bent. Met dit boek en je werk bij Samen sterk zonder stigma en Mind heb je een begin gemaakt in het doorbreken van stigma, te beginnen met zelfstigma.

Beste Bert, ik wil je feliciteren met het uitbrengen van dit mooie boek en wens je heel veel succes op je verdere reis.

Groet, Femke Oostra

Zutphen

Bert,

De eerste keer dat ik je sprak en ontmoette, was tijdens een werkweek van de middelbare school. Drouwenerzand. De vijfde klas. Nu zo'n vijftig jaar geleden. Een avond in september. Jij had je, samen met een paar andere jongens, aan het avondprogramma onttrokken om naar een nabijgelegen café te gaan. Ik mocht ook mee. En er was wiet in het spel. Op het terras kwam ik toevalligerwijs naast je te zitten. Jij spijkerbroek, spijkerjasje en een flinke bos haar. Minstens een gelijkgestemde; maar veeleer iemand om tegenop te kijken. Zeker toen je gaandeweg vertelde dat je nachtenlang en bij kaarslicht *Oorlog en Vrede* had gelezen, de dagboeken van Vincent van Gogh én die van Frederik van Eeden. Tot mijn verwondering was je gespannen en zenuwachtig. We zaten op gietijzeren stoelen. Ik had mijn benen op een vrijstaande stoel gelegd. Samen met mijn bovenlichaam vormden die benen een hoek, een kromme, een dal, een open schoot. Zo zag jij dat – en je vond het beangstigend. Ik had geen idee waar je het over had, maar met gewaagde overmoed zei ik: 'Gooi het daar dan allemaal maar in.' Kennelijk het verlossende woord. Dat was toen. En nu vandaag vraag ik mij af, of iets van die spanning die je in dit boek verwoordt en onderzoekt, je destijds ook parten speelde? We hebben het er later over gehad. Je was een buitenbeentje. En dat maakte je bijzonder. Als je was geweest als vele anderen, dan zou ik je niet hebben leren kennen. Het onderscheid toen was een ereteken. En dat is het gebleven. Maar met dit verschil: veel van hetgeen jou in je leven heeft getekend, heb je gaandeweg leren begrijpen en heb je vervolgens kunnen plaatsen. En bovendien: je hebt er een nieuwe betekenis aan gegeven. Dit laatste is een drijfveer achter je boek. En dat siert je. Ik heb je tekst mogen lezen. Eerder al was mij de eer te beurt gevallen het beeldend werk dat je in dit boek opvoert, te mogen zien. Ik had erom gevraagd. Met enthousiaste trots snelde je naar boven – en kwam je naar beneden met een slordige stapel papierwerk die je op handen droeg, en op de grond uitspreidde. Alles stuk voor stuk bekijkend, viel ik van de ene verbazing in de andere. Dat je dit gemaakt hebt! De tekeningen en collages overrompelden mij volledig. Sublieme schoonheid. En ik stamelde: 'Maar Bert, daar moet je wat mee doen.' Gezien de heftige uitwerking die je werk op me had, een heel gewone en voor de hand liggende opmerking. Je was eraan toe ermee naar buiten te treden. De gerijpte appel die, op het moment dat je ernaar reikt, je in de schoot valt. Let op het woord schoot. Ik gaf je enkel je eigen woorden aan je eigen wens. In ieder geval dacht je aan een tentoonstelling. Maar je dacht ook dat de reikwijdte daarvan te gering zou zijn. Je wilde je immers niet beperken tot een individuele expressie. Je dacht aan een blijvende vorm, niet gebonden aan tijd en ruimte. Eufloor opperde ik een documentaire. Je besloot tot de uitgave van een boek – passend bij de literaire traditie waarin jij staat, passend bij de aard van al je voorgaande werk. Een boek is het geworden. En wat voor een boek!

Jan Knigge

In dit boek krijgt u een verslag van mijn laatste therapie te zien.

Een belangrijk deel daarvan bestond uit EMDR. Mijn verhaal is authentiek, maar helaas niet uniek. Juist daarom wil ik het delen.

Mijn levensverhaal was op een gegeven moment voor mij een deels onbekend verhaal geworden. Hoewel ik een redelijk goed geheugen heb, zaten er toch hiaten in mijn herinneringen. Het was alsof ik in een huis woonde met lekkages, waarvan ik de oorzaak niet kon vinden. Die gaten in mijn leven kon ik zonder de geestelijke hulpverlening niet achterhalen, niet verwoorden, niet erkennen en niet dichten. Sommige delen van mijn leven kreeg ik nauwelijks over mijn lippen. En als die er dan toch uit wilden, perste ik mijn lippen nog even iets meer op elkaar. Daar had ik een halve eeuw op geoefend. Dat kon ik goed.

Bert Hemsteede

Twée levens leven

Mijn naam is Bert Hemsteede, ik ben 69 jaar, gepensioneerd docent tekenen, vader, grootvader... Of misschien is dit beter: ik ben gevoelig, geïnteresseerd, een volhouder, actief, kwetsbaar, loyaal, creatief... Of misschien: ik ben onzeker, beschaamd, schuldig, autistisch, eenzaam, seksueel misbruikt in mijn jeugd, breekbaar...

Misschien heeft u dat ook? Dat u zich bij dat laatste stukje anders voelt, misschien wat minder op uw gemak dan bij de eerste zinnen? Dat heb ik in ieder geval wel, en in grote mate. Al meer dan een halve eeuw. Sommige woorden gaan het ene oor in en het andere uit. Er zijn ook woorden die bekliven omdat je ze bijvoorbeeld herkent. Of omdat er een taboe op rust en je het er liever niet over wilt hebben. Of misschien wel niet kúnt hebben.

Woorden die bij mij nooit het ene oor in en het andere uit gingen waren woorden die te maken hadden met seksueel misbruik; met name als het jongens betrof. Het waren woorden die altijd zo veel lading, zo veel gewicht hadden dat ze vrijwel meteen in mijn maag belandden. Daar bleven ze dan een tijdje liggen. Niet elk jaar, niet elke periode evenveel. Nee, juist onverwacht. Bijvoorbeeld wanneer ik in de auto naar de radio luister en er tijdens het nieuws plotseling een item gaat over kindermisbruik in een bisdom. Of wanneer er sprake is van zo'n geval in een kinderdagverblijf of op een sportclub. Soms moet ik dan opeens huilen, word ik misselijk of merk ik dat mijn handen zó vast om het stuur zijn geklemd dat ik ze nauwelijks meer kan bewegen. Op een gegeven moment trekt het als vanzelf weer weg en ben ik enkel nog moe en wil ik even gaan liggen. Bijna dagelijks ervaar ik korter of langer een moeilijk

benoembaar verdriet. Ik weet en accepteer dat het komt en gaat en dat het bij mij hoort. Daar kan ik nu, net als met mijn autisme, goed mee leven. Een keerpunt in mijn leven was dat ik rond mijn veertigste en mijn scheiding voor het eerst naar een psycholoog ben gestapt. Langzaam, heel langzaam ben ik toen aan mijn herstel gaan werken. Met net zo vaak vallen als weer opstaan.

In ruim de helft van de afgelopen vijftientig jaar heb ik vrijwel wekelijks een therapeut(e) gezien. De laatste drie en half jaar durende intensieve therapieperiode heb ik in 2021 afgesloten. Zonder de eerdere therapieën had ik die laatste niet kunnen doen en had ik dit stuk niet kunnen schrijven. De vele hulpverleners die ik in mijn leven heb ontmoet ben ik intens dankbaar voor hun hulp om dit te bereiken en om degene te zijn die ik nu ben. Ik publiceer dit relaas om psychische kwetsbaarheid meer bespreekbaar te maken, in de hoop daarmee iets voor een ander te kunnen betekenen. En, omdat het mezelf helpt bij mijn herstel. Herstel vind ik een moeilijk begrip. Het is geen rechte lijn omhoog. Ook zelfs niet bij benadering. Herstellen is in mijn geval niet iets maken wat een keer kapot is gegaan. Herstel is voor mij de goede omgang met datgene wat nu eenmaal onherstelbaar is.

Mijn kwetsbaarheid, het misbruik, mijn eenzaamheid, mijn dissociëren wanneer iets mij raakte, mijn schaamte heb ik altijd zo veel mogelijk verborgen gehouden voor anderen. Dat geldt ook voor de diagnose autisme die ik op latere leeftijd kreeg. Die diagnose kwam totaal onverwacht, maar ik was er wel blij mee. Blij door de tranen heen. Veel viel voor mij geleidelijk op zijn plek en daardoor kon ik, met hulp, gericht aan mezelf werken en mijn leven in een nieuw perspectief zien.

Intake en diagnose

Behalve aan mijn meest directe naasten heb ik wat ik nu met u deel, op een uitzondering na, nooit aan anderen verteld.

Ook al zag ik hen dagelijks.

Ik leefde in die zin twee levens. Dat wat me raakte en wat ik voelde verborg ik zo goed mogelijk. En hoe beter dat lukte, des te meer raakte ik het zicht op mezelf kwijt. Dat is wat schaamte, schaamte voor mezelf (zelfstigma) onder andere met mij deed.

‘Twee levens leven’ had blijkbaar ook een duidelijk voordeel. (Anders doe je het immers niet.) Het maatschappelijk leven kon op deze manier wel doorgaan. Ik ging studeren, trouwen, kreeg kinderen, heb voor de klas gestaan als docent, heb kunst gemaakt, geëxposeerd, en ben in de politiek actief geweest.

En dat maatschappelijke leven bracht me veel. Het gaf me energie, contacten, kennis, nieuwe ervaringen en waardering.

Maar het kostte ook wat. Laat ik een voorbeeld geven. In elke ruimte en situatie beoordeelde ik eerst, vrijwel instinctief, of het veilig was. Dat betekende dat ik eerst keek wat de kortste weg naar de deur was, stond er iets in de weg, waar had ik zo veel mogelijk overzicht, waren de aanwezigen veilig of onveilig? Dat soort overwegingen voltrokken zich heel snel en automatisch.

U kunt zich voorstellen dat in persoonlijke contacten dit soms tot ongelijkwaardige en ingewikkelde situaties kon leiden als ik het niet bespreekbaar maakte.

In mijn leven heb ik daarmee zowel mezelf als anderen, met name dierbaren, tekortgedaan. Me openstellen is nu nog steeds een bewuste stap waar ik als het ware naartoe moet groeien.

Met behulp van een psycholoog werd het me duidelijk dat, wilde ik een gelukkiger mens worden, ik moest leren om opener te zijn over mezelf. En zo vertelde ik, met knikkende knieën, mijn leidinggevende een paar jaar voor mijn pensionering dat ik autisme had. Hij keek me even aan en zei: ‘Dat is mooi. Je hebt dus iets extra’s. Maak er goed gebruik van.’ Die reactie heeft me ontzettend gesteund. Ik wist me geaccepteerd en dat gaf me een veilig gevoel. Ik kon vanaf dat moment altijd een denkbeeldige hand oproepen die me steunde in mijn rug. Dat kon openheid dus opleveren realiseerde ik me. Dat dit niet bij iedereen kon heb ik overigens ook gemerkt, maar dat maakte de positieve ervaringen niet minder.

Om nog even terug te komen op herstel. Herstel is voor mij ook het verbinden van de twee levens: het verborgene en het publieke leven. Mijn psychische kwetsbaarheid blijft. Dát beseffen is óók herstel.

Maar... ik ben niet mijn autisme, niet mijn trauma. Zeker niet. Ik ben minder kwetsbaar, wel opener en, nog steeds gevoelig. Ik hoop dat ik dat blijf.

In de zomer van 2017 melde ik me bij de huisarts met de klacht dat ik het leven nauwelijks meer aankon. De directe aanleiding hiervoor was dat mijn vriendin, van wie ik met hart en ziel hield, de relatie had verbroken. De huisarts schreef een verwijzing: ‘...in verband met het vermoeden van trauma- en stressor gerelateerde stoornis. De cliënt geeft aan problemen te hebben met het behouden van relaties. Tevens is er sprake van angsten.’

Ik zocht een behandelpraktijk met de kortste wachttijd en meldde me aan. Na een half jaar begon de behandeling. Ondertussen was er al wel een uitvoerige intake geweest die bestond uit meerdere vraaggesprekken, waarvan ook een in het bijzijn van een goede vriendin. Zij merkte op dat ze bij mij als het ware twee identiteiten zag. De ene als krachtig, ambitieus en de andere als angstig en schrikkerig. Dit kon op een dag meerdere keren wisselen. Het verbaasde haar dat ik kon praten over misbruik zonder dat het me leek te raken. Volgens mij was het nu eenmaal gebeurd en voelde ik er niets bij. Zij kon zich hier weinig bij voorstellen. Ik kapte haar af terwijl ze vertelde. Ik raakte geëmotioneerd en zei dat het me tegenwoordig wel raakte. Ik wilde het er op dat moment niet over hebben. Deze grens werd gerespecteerd waarop het gesprek werd afgerond. Tijdens de intake komt een duidelijk patroon naar voren dat ik moeite heb met het aanvoelen van mijn eigen en andermans emoties. ‘Daarnaast zijn er ook problemen in het aangaan van affectieve contacten. In eerdere behandelingen

zijn deze klachten vooral gezien vanuit een trauma dan wel persoonlijk perspectief. Zijn klachten kunnen ook deels verklaard worden vanuit een (hoog functionerend) autismespectrumstoornis (ASS). De grootste deficiënties vinden plaats op het gebied van sociale afstemming. De aanwezigheid van ASS speelt vermoedelijk een grote rol in de verwerking van ingrijpende gebeurtenissen zoals seksueel misbruik op veertienjarige leeftijd en meerdere relatiebreuken. Ook heeft cliënt vanuit zijn opvoeding weinig

sturing gekregen, iets wat juist bij ASS van belang is. Cliënt is vermoedelijk gebaat bij een psychologische behandeling gericht op het leren van inzicht krijgen in ASS-symptomen en het aanleren van functionele copingstrategieën.’ Onder wat ik als intense rouw vanwege liefdesverdriet ervoer, bleek een complexere problematiek te liggen.

Na een paar maanden gesprekken bij verschillende therapeuten krijg ik mijn vaste behandelaar. Zij maakt een uitgebreide analyse en stelt een behandelplan op dat we samen bespreken.

Omdat ik haar vaste vraag hoe het me gaat in het begin moeilijk kon beantwoorden, maak ik voor de volgende keer, als ze die vraag weer gaat stellen, een tekening. We praten samen over deze eerste tekening.

Dit is hoe ik me voel. Mijn schaduw die achter me ligt neemt bijna alle ruimte in, grijpt me bij de keel en wil me wurgen.

Dit gevoel deel ik met niemand.

Het is tien maanden na mijn bezoek aan de huisarts.



De afbeelding hiernaast is een houtsnede die geïnspireerd is op het boek *Wie is van hout...* van de psychiater en psychotherapeut Jan Foudraine. In dit boek uit 1971 pleitte hij voor een menselijker omgang met mensen met psychische problemen. Ik las het in het laatste jaar van de middelbare school. Behalve de titel en het thema wist ik er niet veel meer van en moest ik mijn geheugen opfrissen. De schrijver verzette zich tegen het stigmatiseren en het labelen (ongeacht met welk etiket) van ‘mensen-met-moeilijkheden’. Psychische problematiek liet volgens hem vooral zien wat er fout was in de maatschappij.

Op de volgende pagina's die beginnen met een woord in rood, is tijdens die sessie(s) EMDR toegepast.

Tijdens EMDR-therapie haal je een pijnlijke herinnering op.

Op het moment dat je deze herinnering levendig voor je ziet vraagt de therapeut je met je ogen zijn of haar vingers of een lichtje te volgen. Andere methodes zijn het volgen van piepjes met een koptelefoon of buzzers die afwisselend in je linker- en rechterhand trillen. Ze zorgen voor afleiding van je werkgeheugen. De therapeut onderbreekt dit proces telkens door korte vragen te stellen zoals ‘Wat gaat er door je heen?’, ‘Waar denk je aan?’ Door alle stimuli raakt je werkgeheugen overbelast en de nare herinnering verliest langzaam zijn emotionele lading. (slachtofferwijzer.nl)



Deze collage heb ik op een aantal opeenvolgende avonden en nachten gemaakt.

Het maken van deze eerste afbeelding in het kader van de therapie was als het vertellen van een verhaal aan mezelf. Toen ik nog verhaaltjes vertelde aan de kinderen voor het slapen gaan, mochten ze drie woorden kiezen. Over die drie woorden zou het verhaaltje gaan. Ik wist nooit welke woorden zouden komen, welke kant het verhaaltje op zou gaan, of het kort of lang zou zijn, maar er kwam altijd een verhaal met een kop en een staart.

Het verhaal van deze afbeelding leek voor mij een verhaal te zijn dat iemand anders mij vertelde. Het was een soort sprookje. Eng. Je wilt het eigenlijk niet horen, maar ook weer wel. Je wilt weten hoe het verder gaat.

Met dit werk kon ik voor het eerst iets over de ‘dader’ vertellen. Overigens, voor ik het woord ‘dader’ over mijn lippen kon krijgen, hadden we in de therapie al meerdere gesprekken over dit onderwerp gevoerd, waarbij ik telkens dit woord vermeed. Ik kon het niet over mijn lippen krijgen. Ik zei ‘die man’ of ‘hij’. De therapeute noemde dan bewust en nadrukkelijk het woord ‘dader’.

De dader was een oudere Duitse man, een kennis van onze burens in Groningen. Samen met mijn vriendje, de buurjongen, ging ik op vakantie naar hem in Duitsland. De buurman bracht ons en haalde ons later ook weer op. Tijdens die vakantie bij hem thuis liet hij zijn onderscheidingen en foto's uit de oorlog zien. Verder liet hij nooit iets over zichzelf los.

Voor het maken van deze collage kocht ik op een veiling een stapel exemplaren van het NSB-blad Signaal. Ik wilde die tijdschriften gebruiken om te kijken of ik via authentiek materiaal dichterbij die man, de dader, en zijn wereld kon komen. Proberen te begrijpen wat en waarom ‘het’ gebeurde.

Om de afbeelding wat ‘stevigheid’ te geven, haar te

kadreren, besloot ik op het laatst vier stukken zwart zijdevloeipapier in de hoeken te plakken.

Ik stuurde een foto van de collage naar een van de weinige mensen die op de hoogte waren van hetgeen waar ik mee bezig was. Ze mailde terug dat dit beeld blijkbaar verscholen lag in ‘de duistere hoeken’. Vanaf dat moment heb ik in de meeste afbeeldingen voor de therapie die donkere hoeken ook letterlijk laten terugkomen.

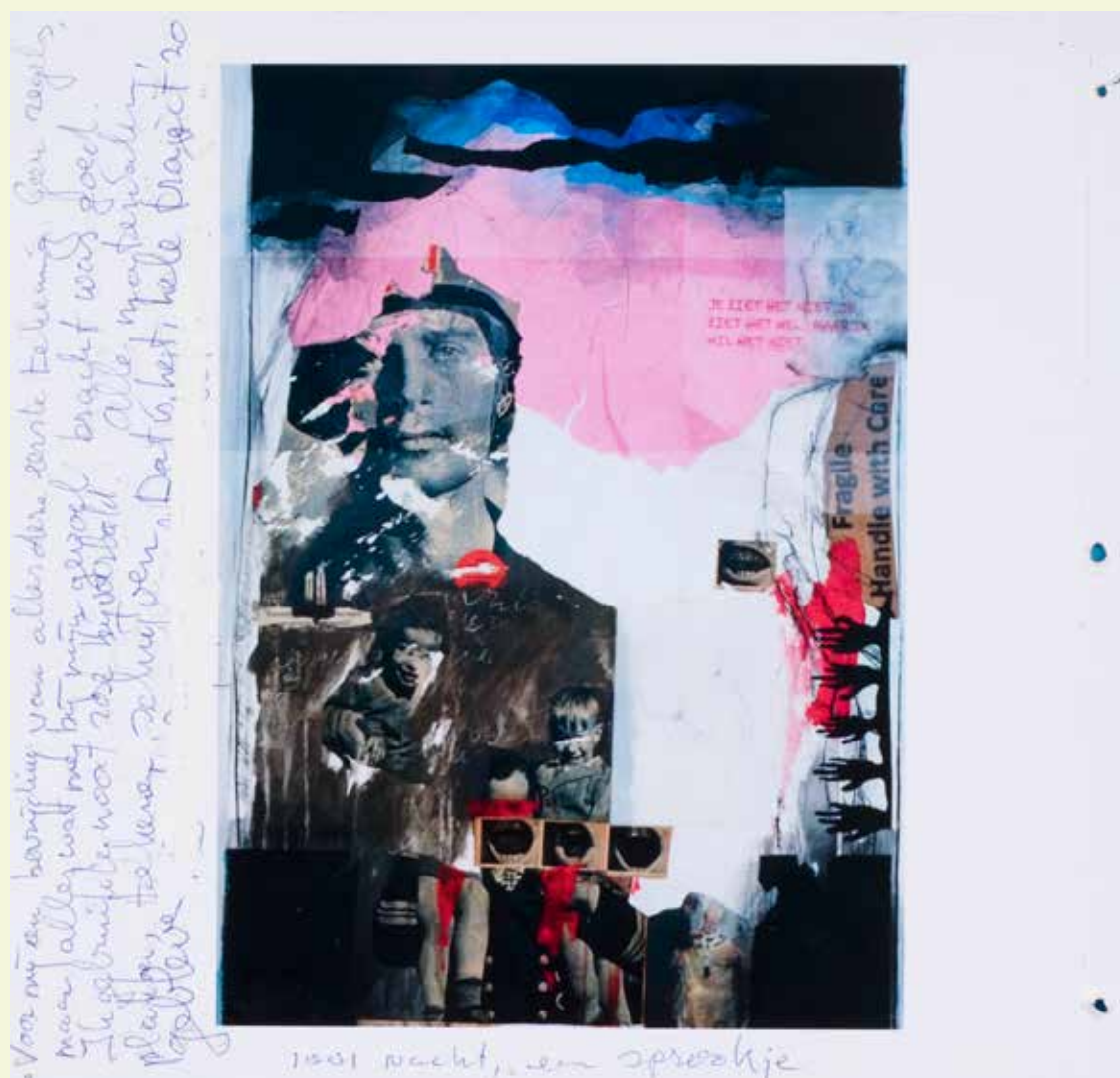
Deze collage riep in het therapiegesprek zo veel gevoelens op, dat de therapeute voorstelde met dit werk EMDR-therapie te beginnen. Volgens haar kon tekenen en er vervolgens over praten een goede manier zijn om dichterbij mijn gevoelens te komen.

De week daarop probeerden we tijdens de sessie te ontdekken wát het nu was in het plaatje dat zo veel emotie oproep. En dit liefst zo precies mogelijk. De techniek en procedure van EMDR legde ze me in het kort uit. Daarna gingen we aan de slag.

Ze vraagt hoe de dader heet. Met veel aarzelingen en schaamte noem ik zijn naam. Zijn naam geven voelt bijna nog intiemer dan te vertellen over wat er allemaal gebeurde. Door zijn naam te noemen geef ik hem als het ware de macht om mijn wereld binnen te komen. Namen uitwisselen is, op wat voor manier dan ook, een betrekking met elkaar aangaan. Zijn naam noemen is zo intiem dat ik me er hevig voor schaam en er onpasselijk van word.

Aan de hand van haar regelmatige en beknopte vragen als ‘Wat zie je?’ en ‘Wat komt er in je op?’ overspoelen emoties en verdriet mij. ‘Als een emmer die overstroomt’, zegt ze. Naast zelfonderzoek en inzicht proberen te krijgen is het reguleren van emoties ook belangrijk voor mij. Aan het eind van de sessie kan ik rustiger naar de afbeelding kijken, hoewel het rechterdeel van de collage nog veel emotie oproept. Waarom weet ik niet en daar gaan we op dat moment niet verder op in.





Bladzijde uit het boekje voor mijn therapeute.

Voor mij een bevrijding, deze eerste tekening. Geen regels, maar alles wat me bij mijn gevoel bracht was goed. Ik gebruikte bijvoorbeeld nooit roze. Alle materialen, plakken, tekenen, schrijven. Dat is het hele traject zo gebleven.

Ik kan wel zeggen of denken dat ik de seksuele handelingen die ik deed en onderging niet wilde, maar was dat wel zo? Niet willen gaat uit van een vrijheid om te kiezen. Die ervaarde ik niet. De dreiging deed meteen zijn intrede, ook al was die nog niet uitgesproken. Er was geen letterlijk gevaar, maar wel het idee van gevaar. Dat wat er gebeurt mij zal schaden, komt niet in me op. Ik weet dat het niet 'goed' is, maar niet wat ik met dat besef moet, behalve het te negeren. Wat ik vaak vergeet is dat ik toen kleiner was. Hij was groot zoals alle volwassenen.



De tekening is klaar. Ik wil hem in een map doen en meenemen naar de therapie. Ik kijk er nog een keer naar en besef dat ik de tekening niet voor de therapeute, maar voor mezelf maakte. Dat moet ik nog even veranderen. Dat is belangrijk.

Om te tekenen wat me zo verschrikkelijke tegenstond besloot ik om een groot vel oranje bedrukt papier te nemen. Deze kleur gebruik ik nooit, zo hard slaat ze me in het gezicht. Het bleek inderdaad te werken om iets te tekenen dat me tegenstond. Vrijwel vanaf het begin was ik misselijk wanneer ik ermee bezig was. Opeens herinnerde ik me levendig dat de ander me probeerde te zoenen en hoe dat voelde. Ik voelde zijn, het leek wel puntige, tong die naar binnen probeerde te komen. Hoe steviger ik mijn tanden op elkaar drukte, des te harder duwde hij zijn tong ertegenaan. Op een gegeven moment stopte hij met zijn poging en ging iets anders met me doen.

De walging gaf me de kracht en de durf. Ik voelde me een winnaar zonder podium, zonder vreugde. Ik wist echter ook dat het hier niet bij zou blijven.

Dit soort herinneringen en gevoelens gingen door me heen terwijl ik op mijn zolder de tekening bekeek. Ik had hoofdpijn, was misselijk, uitgehuild, maar bleef als vastgeroest in mijn stoel

zitten en kon mijn ogen niet van de tekening wegtrekken. Pas toen ik in een soort primitieve opwelling tong en ogen met een spijker had bekrast, kon ik het licht uit doen. Klaar.

Snikkend zeg ik tijdens de EMDR tegen de therapeute: 'Ik kan niet bij mijn gevoel komen...'

'Maar het is een en al gevoel', zegt ze.

'Oh? Ik dacht dat huilen en snikken mijn kunnen-voelen juist in de weg zat.'

Ik verwar voelen met het snappen waar de emotie vandaan komt, met het precies benoemen van de bron.

Maar dat is het niet. Dit gevoel is iets anders dan begrijpen.

Ze zegt:

'Het uiten is ook gewoon het gevoel. We noemen het verdriet.'

Het is me nog niet helemaal duidelijk.

Ik vertel haar dat ze de vorige week tegen me zei dat een deel van de leegte, emotionele deprivatie, nooit opgevuld zal worden. Dat heeft me op een of andere manier rust gegeven. Waar probeer ik met EMDR terecht te komen? Vlucht ik in vragen en willen begrijpen om maar niet bij die steen in mijn maag te komen?

In ieder geval was er wel gevoel en dissocieerde ik niet.

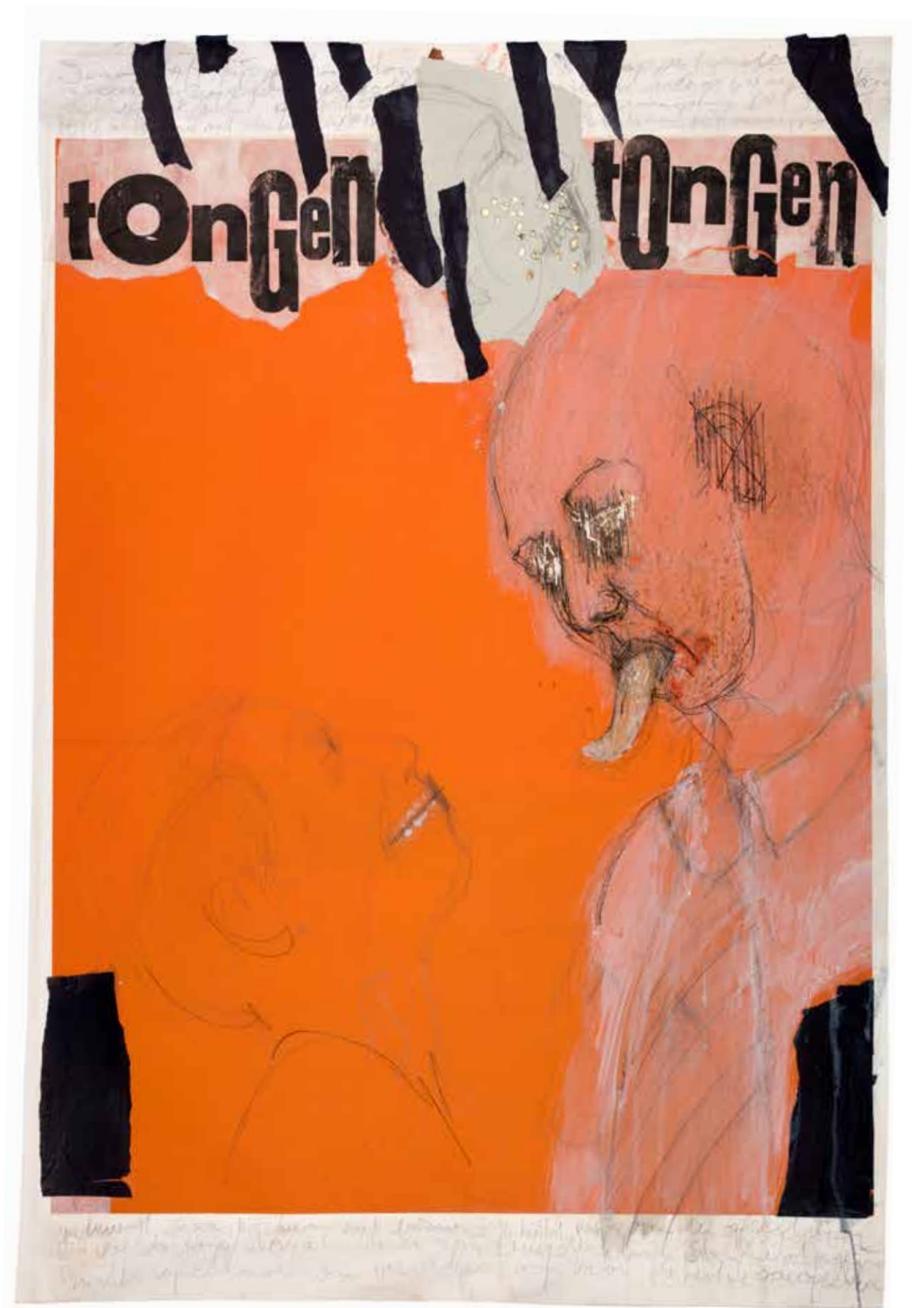
Maanden na de EMDR-sessie over deze tekening kon ik compassie opbrengen voor die jongen op dat moment. Een verlegen jongen die nog nooit een meisje gezoend gehad.

Nu ik deze tekst schrijf, een paar jaar na het maken van

deze afbeelding, herinner ik me dat hij wel degelijk mijn mond binnenkwam. Pas later hield ik mijn mond gesloten. Zijn kussen waren zonder overgave. Een tong die duwde, niet verkende, niet meegaand was.

Jaren later werd ik op dezelfde manier door een vrouw gezoend. In controle, puntig en afgemeten. De tong samengespannen als een sterke spier, een tong als een stok. Ook al was het een leuke vrouw, ze zoende als hij. Ik vermeed de zoenen.

Nu sta ik stil bij de herinnering. Ik ga, nog voor de middag, een uurtje op de bank liggen en trek een deken over me heen.



Bij deze tekening komt er voor het eerst wat meer ruimte in mijn hoofd. Ik ben niet enkel schuldig en vies, maar de ander zat ook (!) fout en deugde niet. De ander was eigenlijk een smerig zwijn, gevaarlijk bovendien.

Ik herinnerde me dat ik eens tijdens een wandeling in een bos een rotte everzwijn tegenkwam. Ik drukte me doodstil tegen een boom opdat de dieren me niet zouden opmerken. Wat ik ook in mijn hoofd haalde, ik wist ik kan zo'n beest niet aan. Ik

ben machteloos tegen zo'n dier. Die gevoelens van machteloosheid en de ander niet boos willen maken, niet willen irriteren en mezelf onzichtbaar maken kwamen boven bij het maken van deze tekening.

Tijdens de EMDR stelde de therapeute voor om me

te beschermen door tussen mij en de aanvaller in te gaan staan. Ze zou hem schoppen of slaan. Ik schrok. Ik kan echter helemaal niet kwaad op hem worden. Verscheurd en bijna wanhopig bekende ik haar dat ik het dan misschien wel voor de aanvaller zou opnemen. Ik schaamde me zo voor dit gevoel. Ondankbaar en niet loyaal aan haar. Zó was ik dus als het erop aan kwam.



Een boekje met vier langwerpige tekeningen heb ik aan de linkerkant van de tekening van het zwijn bevestigd. Op de achterkant van die tekeningen heb ik woorden neergekrabbeld die bij het kijken naar de afbeeldingen in mij opkwamen.

Om de tekening van het zwijn te maken kocht ik een opgezette kop van een everzwijn. In alle rust kon ik me verliezen in iedere borstelige haar. Ik kon het dier en mijn angst letterlijk in de bek kijken. Telkens wanneer verdriet en angst me te veel in beslag namen, concentreerde ik me weer op alle details die ik vlak voor me zag en nam de spanning langzamerhand af. Dat ik leerde om op deze manier de spanning te verminderen hielp me bij het

vertellen over details van het misbruik aan de therapeute. Ze vraagt me om me datgene voor de geest te halen wat het naaste, het meest pijnlijke is. Wanneer ik dat (letterlijk of figuurlijk) voor ogen heb, beginnen we met EMDR. Na de sessie voel ik me extreem moe, uitgewoond. Het duurt uren voordat m'n dichtgeknepen keel ontspant en de misselijkheid verdwijnt.





De schaduw over mij.
Ik kan mezelf niet definiëren
Waar ben ik, waar het andere
Het loopt in elkaar over.



Wat verbergt dit gordijn van tranen?
Ik weet niets van mijn kleren...
Had ik nog iets aan, of niets meer wanneer
ik stond?
(De tranen verbeelden hoe ik me nu voel, toen hilde
ik zeker niet.)



Ik wil me nog steeds weggummen.
Het afweren is een leugen
Mijn penis eerst als van een volwassene getekend.
Pas later dacht ik dat het een
jongetjespiemel moest zijn met de
voorhuid nog in een soort slurfje.
Wie was ik toen?
De tijd springt heen en weer.



Ik weet wat het voor jou betekende.
Dat teken ik wel, maar ik kom niet bij
wat het voor mij betekende.
Ik moet jou er niet aan toevoegen.
Mijn sperma spuugde jij uit je mond in je
glas cognac (dat hield je jong zei je)



Het haasje tekende ik in de loop van een aantal maanden. Waarom ik een haas tekende wist ik in eerste instantie niet. Een tijd daarvoor had ik een aangereden haas in de berm gezien. Ik maakte er een paar ruwe schetsen van en daar bleef het bij. Tot ik op een dag met behulp van die paar schetsen aan een grote tekening van een haas begon. Ik zette de tekening vlot op, maar liep al gauw vast in de uitwerking. Om meer grip op de tekening te krijgen besloot ik een haas bij de poelier te kopen. (Het natekenen van een foto beheers ik niet goed.) Net zoals bij de eerdere tekening van het everzwijn was de uitwerking van de vacht in duizenden streepjes krijt, inkt en potlood bijna een meditatief proces.

Eindeloos haartje over haartje een vacht bouwen.

Tijdens het tekenen werd ik vaak verdrietig zonder te weten waarom. Verder tekenen stelde ik daarom regelmatig uit. Op een gegeven moment gaf ik de haas, min of meer per ongeluk, menselijke trekken. Vanaf dat moment begon de tekening voor me te leven, hoe verstard en vervormd de afbeelding ook werd. Ik raakte begaan met de tekening, begaan met het dier. En, wat meer is en wat me verraste: ik raakte begaan met een jongen van veertien. De jongen

die ik ooit was en wilde vergeten. Ik kon zijn verdriet af en toe voelen zonder het meteen weg te duwen of te moeten benoemen. Toen wist ik waar de tekening ongeveer over ging en kon ik hem af maken. De tekening ging over een bejaagbare jongen.

De tekening ging over mezelf.

Tot vandaag de dag is het soms nog steeds moeilijk om de compassie voor die jongen te behouden. Wanneer ik niet oppas, kan ik die jongen zo weer wegzetten. Dat is de grijs gedraaide groef waar ik me bewust van ben en soms, gelukkig kortdurend, in vastloop.

Wat ik tijdens het tekenen niet besepte, maar pas later, is dat de haas als metafoor ook voor waakzaamheid staat. Niet deze haas, maar een haas die rechtop zit met de oren strak omhoog.

Ik ben over het algemeen erg waakzaam en oplettend als ik ergens anders dan thuis ben. Liefst geen mensen achter mij, overzicht over het geheel, meteen weg kunnen, geen hindernissen tussen mij en de deur, niet tussen de mensen door lopen, altijd één kant van mij vrijhouden, het in een theater of concertzaal zo regelen dat ik aan een gangpad kan zitten, want anders ga ik niet, enzovoort, enzovoort. Het kost veel energie om de controle te houden.

Nu ik probeer te beschrijven hoe deze tekening ontstond word ik weer verdrietig. Het is mooi weer, de zon schijnt tussen de wolken door, en hoewel storm voorspeld, is het vrijwel windstil. En zo ben ik als vanzelf bij het briefje aan mijn therapeute beland. Dat briefje hoort bij deze tekening en heb ik haar, voordat we aan de EMDR begonnen, schuchter en hulpeloos voorgelezen. Een briefje waarin ik ook begon met een observatie over het weer. Toen. Meer dan een halve eeuw terug en ik weet het nog precies: hoe ik op mijn fiets zat, hoe de zon op mijn armen voelde en hoe de wind in de populieren ruiste. Ik wilde voor de EMDR een levensgrote tekening van mezelf maken. De confrontatie met mezelf aangaan door letterlijk goed in de spiegel te kijken. Om me daadwerkelijk ten voeten uit te tekenen begon ik met mijn voeten, broek op de schoenen. Voor ik het wist verschenen er de contouren van een tafel. Wat gebeurde er? Moest er iets onder de tafel worden geveegd? Kwam er iets op tafel te liggen? Een tafel om me onder te verstoppen. Het gedeelte onder de tafel dek ik af met verschillende vellen half transparant papier. Je moet moeite doen om te zien wat zich daar onder bevindt. Ik kon mezelf tijdens het tekeningen helaas niet goed aankijken. Op een apart papier maakte ik een serie ogen die telkens een andere kant uitkijken. De ogen knipte ik uit

(met klittenband op de achterkant) en deed ze in een zakje wat ik op de tekening plakte. De blik is ofwel omhoog, opzij, naar beneden, maar zelden naar voren. Het weggijken is niet alleen om mezelf niet te hoeven aankijken, maar ook om de blik van de ander die me tot schaamte dwingt (dat is in principe iedereen) te ontlopen. De ander kijkt altijd. Een ander onderdeel van de tekening is een foto van mezelf met een gezichtsmaker, ook van mezelf. Dat masker en die foto maakte ik tien jaar na de gebeurtenis waar de tekening over gaat. Ik verberg mezelf achter mezelf. Ik sluit mijn ogen. Op de tekening schrijf ik gehaast en nauwelijks leesbaar wat er in me opkomt wanneer ik naar de tekening kijk.

Later, tijdens de EMDR, kan ik tamelijk gemakkelijk terugkeren naar hoe ik me voelde toen ik de tekening maakte. Ik kan het ook uitspreken. Het gebeurde is letterlijk en figuurlijk op tafel komen te liggen. En via het praten over de tekening kan ik met de therapeute ook praten over die halve eeuw geleden zonder meteen dicht te slaan. Tijdens onze bijna honderd gesprekken kijk ik meestal uit het raam en niet naar mijn therapeute. Pas in de laatste maanden van de therapie ben ik daar beter toe in staat.



Uit het briefje aan de therapeute dat ik tijdens het maken van de tekening als verdoofd schreef en haar voorlas: 'Het was eens een mooie dag. Ik denk dat de zon scheen. De vogels floten vast. In de populieren naast het huis ritselden de bladeren en floten de vogels. Ik denk dat het ook soms stil was. Opeens hielden ze op met zingen. Alsof er iets ging gebeuren. En er gebeurde ook iets op die mooie dag. De dag die vast goed begon. De dag dat ik die man ontmoette. De vriend van de burens. Ik kende hem niet. De buurjongen, mijn vriendje, nam me mee naar hem toe.

De andere jongens in de buurt zeiden dat hij aan je piemel zat. Dat hij met zijn handen in je broek zat. Dat hij aftrok. Dat hij likte en slikte. Dat hij... Dat wist ik dus nadat ik hem had gezien. Dat dat in het vat zat.



Het was vast een mooie dag toen ik op mijn fiets naar dat hotel in de stad ging. Blijkbaar hadden we bij de burens een afspraak gemaakt. Ik was nog nooit in een hotel geweest. Ik heb het voor iedereen verzwegen. Niks gezegd thuis.



Verzwegen wat me te wachten stond. Ik wist het en ik ging. Wat dacht ik in godsnaam? Zoals ik ook anders had kunnen doen. Maar ik ging. Ik deed het zelf. Ik deed het. Ik ben slecht. Ik ben een verwerpelijk mens. Ik ben een mislukt mens die niet weet hoe het hoort. Deze tranen zijn mijn straf. Ik deed het, anderen niet. Ik deed het. Het was mijn

schuld. Ik was gewoon stom bezig. Ik was alleen denk ik. Ik denk altijd dat ik alleen ben. Ik kreeg een erectie. Ik kwam klaar. Ik mag seks niet slecht vinden. Ik mag het niet beladen vinden. Dat mag ik niet van mij.'

'Een treffend beeld. Op een dag maakte ik een foto van mezelf. Met een masker van mijn eigen gezicht met gesloten ogen. Ik laat me niet zien en zelfs mijn masker sluit de ogen. En zo ging het door. Ik zag het niet. En nu stopt het.

Nu wil ik anderen aankijken en ik wil mijzelf aankijken. Ik snap het vaak allemaal niet. Ik voel me zo vaak zo blind. Ik kan zo veel dingen zo vaak zo slecht. Het masker wil ik af. Ik kan het niet alleen. Help me. Help me alsjeblieft.'





Deze tekeningen (op pagina 28/29) staan in een boekje wat ik maakte. Het is zo groot als een LP-hoes en bevat veertien tekeningen en één ets. Het zijn tekeningen van handen. Alle pagina's zijn zwart beduimd. De bladzijden worden bedekt door zwart zijdevloeipapier. Het boekje bevat de volgende inhoudsopgave: 1 verwerpelijk, 2 vies, 3 beschamend, 4 verfoeilijk, 5 afkeurenswaardig, 6 slecht, 7 vunzig, 8 afstotelijk, 9 schunnig, 10 onaanvaardbaar, 11 goor, 12 smerig, 13 ranzig, 14 walgelijk, 15 verboden, 16 weerzinwekkend.

‘Schuldige handen’ zeg ik tegen de therapeute. Ik leg het boekje op tafel en schuif het naar haar toe. Ze vraagt mij het boekje te openen en schuift het terug naar mij. Ik gooi het boekje weg. In het gesprek na mijn onbeheerste gedrag blijkt dat het niet enkel over het misbruik gaat, maar ook over schaamte over (mijn) seksualiteit op zich. We besluiten verder te gaan met EMDR aan de hand van het boekje.

Tegenover mijn: ‘Ik ben vies’ zegt zij: ‘Het is niet mijn schuld.’ Ik volg met mijn ogen de beweging van lampjes op de EMDR-lichtbalk voor mij en luister via de koptelefoon naar de tikjes om en om links en rechts. De therapeute vraagt me bovendien met mijn handen op de tafel te tikken en in mijn hoofd vanaf een bepaald getal terug te tellen. Mijn hoofd tolt, maar ik dissocieer niet meer. Ik blijf bij het gesprek wanneer ze keer op keer vraagt: ‘Wat komt er in je op?’

We besluiten de volgende keer hiermee verder te gaan. Maar de keer daarop is me dat te veel en houd ik het af.

Met mijn schuldgevoel verontschuldigd ik als het ware ook de dader. Ik beschuldig hem (daardoor?) in ieder geval niet. Het duurde nog bijna een jaar voor ik me goed realiseerde hoe sterk de verwoestende kracht van zelfstigma is. In deze tekeningen ging het daar vooral om.

De zwarte pagina verbeeldt niet enkel de zwarte bladzijden in mijn leven, maar ook dat ik niet alles laat zien in dit boek. Op een persoonlijke manier opening van zaken geven, betekent voor mij niet dat alles met iedereen gedeeld hoeft te worden.

Tijdens de therapie vertelde ik herhaaldelijk dat ik me medeschuldig, medeverantwoordelijk voelde aan het misbruik. Daarover pratend kwam een vage herinnering bij me boven. Ik besloot er een tekening over te maken. Deze tekening had eerst nogal wat voeten in de aarde. Ik zocht namelijk bloed om mee te kunnen tekenen. Dat is niet het eerste dat in een vegetariër opkomt, maar gaandeweg leek het toch het geschikte middel om een bepaald gevoel van walging bij me op te roepen. De slagers die ik vroeg hadden geen bloed. Op de vraag waarvoor ik het wilde gebruiken gingen de wenkbrauwen wel erg omhoog ('Tekenent??'). Uiteindelijk kreeg ik een emmertje varkensbloed waar ik omzichtig mee werkte en wat inderdaad uitpakte zoals ik vermoedde. Walging. De titel kwam al tijdens het tekenen. 'De jas uittrekken' is een uitdrukking voor 'het haas' van zijn vacht ontdoen, villen. 'Und jétzt die Klamotten aus!' hoor ik hem (de dader) opeens weer zeggen.

Met de tekening voor me en de therapeute schuin naast me kwam tijdens de EMDR alles in stukjes en beetjes weer glashelder naar boven.

Vroeger had ik een konijn in een hokje met een kleine ren op de bleek. Te zwaar voor mij om te verplaatsen, dus duwde ik elke dag vers geplukt gras en bladeren van paardenbloemen het hokje in. ('Dat vindt ie lekker, Bertje.') Op een avond na het eten hoorde ik mijn vader buiten met

iemand praten. Ik ging kijken. Het konijn hing met zijn oren aan de waslijn, terwijl mijn vader, met zijn handen in de zij, stond te praten met, naar later bleek, iemand van zijn werk. Ik had die man met het mes in zijn hand nog nooit gezien en mijn vader ook nog nooit op die manier 'stoer' zien doen. Ik begreep er niets van – dat mijn vader zo lachend met die man kon praten. Ik durfde nauwelijks schuin omhoog te kijken. Ik huilde en moest daarmee ophouden of anderszins naar bed.

Toen het konijn een paar dagen later naast de aardappelen op onze borden lag at ik mijn bordje helemaal leeg.

'Kijk, nu lust ie het wel. Hij wil vast nog wel wat', zei mijn vader.

Ik voelde me schuldig omdat ik het lekker vond. Ik was boos en verdrietig. Alleen het verdriet was zichtbaar. De boosheid liet ik niet zien. Daar was het al lang te laat voor. Dader en verrader. Ik had mijn konijn verraden en mijn vader was niet te vertrouwen.

'Verraden' en 'vertrouwen' zijn niet de woorden waar ik als jongetje in dacht. Het zijn de meest passende woorden van nu voor het gevoel van toen. Een gevoel dat ik kan navoelen alsof het voorval gisteren gebeurde. Ook na deze EMDR-sessie verraste het me weer dat ik zó in de beleving van toen kon komen.

Terug naar de tekening. In deze tekening ben ik zowel een machteloos slachtoffer als mededader. Schuldig aan wat me gebeurde en schuldig aan het misbruik wat ik me liet gebeuren.



Een kamer met veel figuren en een bed dat afgezet is met een afzetband 'hier niet komen'. Het bed dat bedekt is met een stukje laken. Aan de binnenkant van het laken is een hoofd geplakt. Dit hoofd wordt zichtbaar wanneer je het laken terugslaat. Wanneer het laken nog verder teruggeslagen wordt, ligt er een naakte jongen die zich wil verstoppen onder het beddengoed. Dat beddengoed is van dunne, iets doorzichtige stof gemaakt. Het biedt warmte noch bescherming.

'Wat zie je?' vraagt de therapeute.

'Je trekt de deken over je heen. Je trekt je in jezelf terug. Nee... ik trek de deken over me heen en ik trek me in mezelf terug.'

En onder die deken kom ik mezelf weer tegen. Wat het daglicht niet kan velen, vindt echter ook plaats midden op de dag. Wel de gordijnen dicht. Degene die het op mij gemunt had bracht niet alleen zichzelf en zijn maskers, maar ook de dreiging achter zijn maskers mee. En zij die me zouden moeten beschermen zagen niets.

Voor het eerst komen mijn ouders in een tekening over misbruik voor. Bijna tegen heug en meug voegde ik die op het laatst nog toe.

Dit is wat ik zie. Wat ik voel kan ik moeilijk beschrijven. Dát had ik geprobeerd te tekenen. Aan het eind van het gesprek zie ik beter dat ik door mijn autisme én het niet beschermd worden door mijn ouders een makkelijk slachtoffer voor misbruik kon worden.



In de week voorafgaand aan het maken van deze tekening/collage was ik naar het hotel gegaan waar het misbruik ook enkele keren plaatsvond. Met een smoes kwam ik de bewuste kamer binnen. Met mijn mobiel maakte ik een paar foto's. De kamer leek kleiner en de meubels, de kleuren en het slot waren anders; het raam, de deur, de plaats waar de spiegel hing en waar het bed stond waren hetzelfde. De geur in de gang, het schemerige licht de soort vloerbedekking waren hetzelfde. Alles was anders. Alles was hetzelfde. Ook al was ik niet meer dezelfde, ik was wel weer even die jongen van toen en ik was blij dat ik hem nu niet meer was.

Eenmaal buiten moest ik kokhalzen. Ik drukte me tegen een muur en liet mijn tranen en braakneigingen achter me. Nadat ik mijn rug rechtte voelde ik me trots dat ik deze plek had opgezocht. Ik voelde me trots dat ik de therapeute kon vertellen welke stap ik had gezet.

Regelmatig had ik geen idee hoe het met de therapie ging, of ik überhaupt wel iets opschoot en dit voelde als een concrete stap en daarmee als vooruitgang in de therapie. Natuurlijk was er allang voortgang gemaakt (en de therapeute zei me dat ook) alleen bleef het onzichtbaar, ongrijpbaar voor mij.

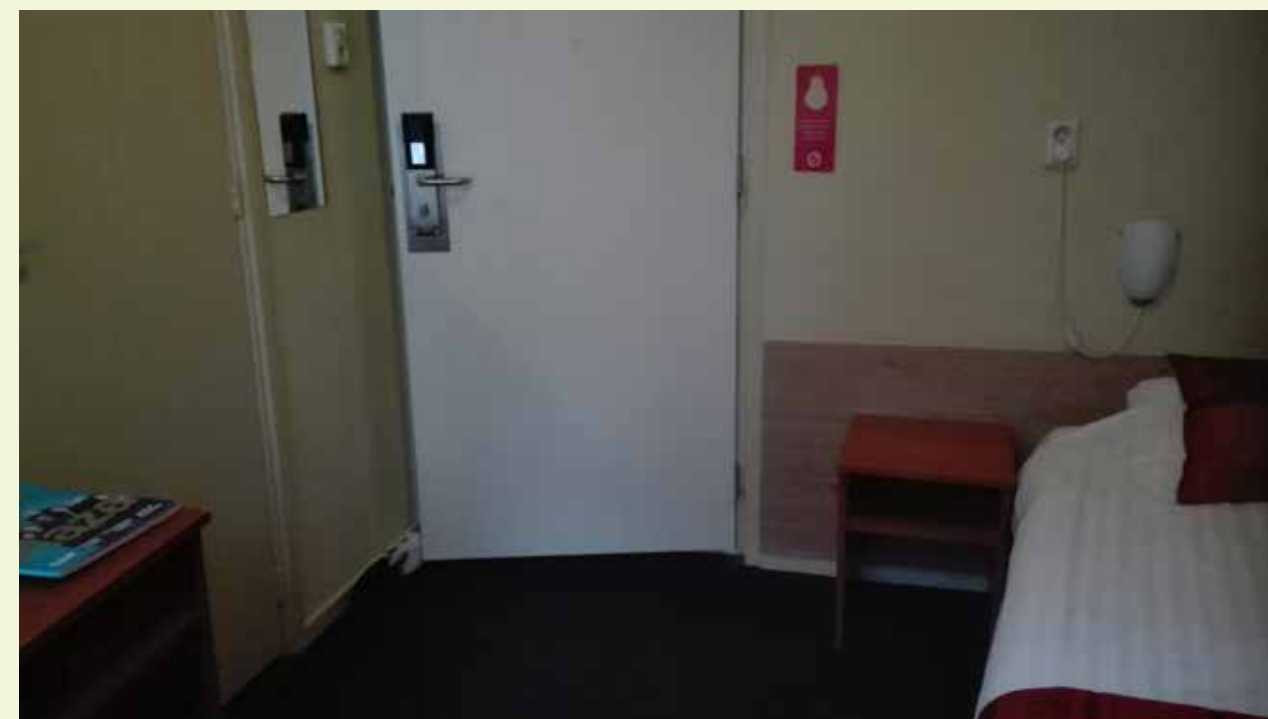
Sinds het bezoek aan die hotelkamer kan ik weer gewoon door de bewuste straat gaan. Ook al gaan mijn gedachten bij die plek altijd terug, misselijk of verdrietig word ik er niet meer van.



In deze tekening en veel andere zitten vaak meerdere delen met een eigen lading. Het zijn verdichtfels van herinneringen en gevoelens. Tijdens EMDR probeer ik per onderdeel te vertellen waar het over gaat en de spanning te benoemen. Soms was het moeilijk om naar een (onderdeel van een) tekening te kijken omdat het zo'n vreselijk naar gevoel gaf. Het blijven volgen van de lampjes met mijn ogen en de vrijwel om de minuut gestelde vragen hielden me bij de les. Het bespreken van de tekening was



eigenlijk stap twee van het maken van de tekening. Door het langzamerhand afnemen van de spanning tijdens het kijken en praten, leek er ruimte te komen voor nieuwe verwante herinneringen. Het bespreken leidde tot het nadrukkelijk onder ogen zien wat er ooit gebeurd was. Door dit met elkaar te delen kon ik het me ook gevoelsmatig meer eigen maken. De spanning nam niet altijd significant af, maar wel het ontregelende effect ervan.



‘Hoe ging het deze week?’

‘Eh... wisselend.’

‘Kun je wat vertellen?’

‘Eh... soms zó verdrietig. Dan voel ik opeens tranen over mijn wangen, terwijl ik door de stad loop, of voor een kassa wacht ofzo. Ik weet niet wat de aanleiding is. Het komt als een grondzee naar boven en neemt bezit van me.’

‘Nog iets anders wat er gebeurde?’

‘Deze tekening heb ik gemaakt.’

De tekening Dubbelportret haal ik uit de tekenmap en hang hem met magneten op aan het whiteboard achter haar. Het gedoe met de magneten om de tekeningen op te hangen en het wegglijden of vallen van de zware tekeningen of collages vind ik, hoe ongemakkelijk het ook voelt, vaak wel prettig. Het kanaliseert mijn spanning en haalt het even weg. Nadat ik weer aan het bureau tegenover haar zit, kijk ik naar de tekeningen of uit het raam. Zij kijkt naar mij.

Ik zeg dat de tekening ontstond vanuit een min of meer neutraal gevoel, dat ik gewoon maar wat deed. Het gesprek gaat verder over schuilen bij elkaar, (on)aanraakbaarheid, vastgepakt worden, weerloosheid, je geïsoleerd voelen, het in onszelf besloten zijn. Wanneer ik met mijn blik op de tekening begin over datgene wat ik niet zie of zag, zegt ze: ‘Zullen we met EMDR beginnen?’

‘Oke. Dat is goed.’ Vervolgens pakt ze de EMDR-balk, geeft me de koptelefoon, installeert zich naast mij. Zo ongeveer gaat het meestal. Ook deze keer.

‘Wat zie je?’





Voorzichtig, tastend getekend met balpen. Kleuren als van smerige lakens met opgedroogd bloed en sperma. Ik herinner me dat ik op zijn knieën zit. Ik heb alleen mijn hemd aan. Ik voel en ruik de ander. Een geur die ik sinds kort ken. Ik probeer geregeld mijn adem in te houden om hem niet te hoeven ruiken. Ik voel me smerig.

Ik zie op zijn gezicht kleine witte, grijze en donkere haartjes. Stoppels. Hij heeft zich slecht geschoren, maar ruikt wel naar aftershave. Ik ben gedwee. Gedwee is het woord voor sommige dagen minimaal drie keer seks per dag. Hij zit in zijn stoel en ik moet bij hem komen en voor hem staan. Ik moet mijn broek laten zakken. Hij blijft zitten en ik blijf staan. Op een gegeven moment staat hij op, zijn gulp is open en hij begint zich af te trekken. Rustig en beheerst terwijl hij mij aan blijft kijken. Hij gaat op z'n knieën voor me zitten en begint me af te zuigen totdat ik in zijn mond klaarkom. Mijn sperma spuwt hij in een glas. Dat drinkt hij wat later op met wat cognac erbij. Hij zegt dat hij daar gezond bij blijft. 'Mein Lebenselixier.'

Ik ben altijd 'blij' als ik ben klaargekomen. Dan is het weer een tijdje voorbij. Seksuele opwindning staat los van mijn gevoel. Ik vind het niet fijn, maar ook niet vervelend of beschamend. Gewoon niks. Ik ben nog opgeluchter als hij klaarkomt, dan is het langer voorbij. Komend dagdeel zal hij niet aan me zitten en we liggen dan ook niet op bed



onder de dekens. Er zijn zo veel manieren van doen die niet fijn zijn.

Ik moet elke dag rauwe tartaar met rauw ei eten, ook als ontbijt. Dat is goed voor mijn zaadproductie. Zegt hij. Ik zie elke keer tegen het eten op.

Dat ik dít allemaal aan mijn therapeute durf te vertellen! denk ik na de sessie. Wat ik haar niet vertel is dat, wanneer ik me opkrul in mijn slaap en mijn armen om me heen sla, ik regelmatig mijn rug

en schouders open krab. 's Ochtends zit er bloed op mijn hemd en op de lakens. Blijkbaar kan ik soms makkelijker praten (voel ik minder schaamte) over het beladen verleden, dan over de intieme nieuwe wonden van het heden.

We praten over deze tekening op mijn verjaardag, een mooie middag in mei. Een halve eeuw later dan waar het in de tekening over gaat. Met deze tekening keer ik terug naar mijn gevoel van toen. Eenzaam, verward, in een onmogelijke situatie en gedissocieerd. Een bange haas tegen het plafond.

Ik ben niet bang. Het gaat voorbij. Het gaat voorbij. Het is niks. Ik moet het niet vertellen. Dit is mijn geheim, ik zeg thuis niets. Ik *bén* niet bang. Ik ben wel vies. Ik ben vies. Ik moet er maar niet zijn. Ik ben gewoon ergens anders. Ik ben niet bang. Het komt goed en het gaat ook weer voorbij. Ik voel niks. Ik vind het spannend. Wat gaat er nu gebeuren? Ik doe niks. Ik doe wat me gezegd wordt. Ik doe toch niks? Ik doe het goed.

Het ging weer voorbij en het was weer over. Er is niks aan de hand en ik zeg ook niks. Ik wil niet dat iemand dit weet. (Alleen jongens uit de buurt weten het.) Het blijft geheim en ik vergeet het weer.

Maar nu weet ik het weer. Ik huil zo vaak en ik weet niet meer waarom. Ik word misselijk als ik aan het misbruik denk. Ik weet niet wat ik denk en ook niet wat ik ervan moet denken. Ik ben niet bang. Ik ben gewoon verdrietig

en dat is het dan ook wel. Ik ben niet bang, maar het gaat niet voorbij. En ik weet niet waarom ik zo moet huilen. En niemand ziet het. Hoe weet ik nou wat ik moet doen? Wanneer houdt het op? Wanneer ben ik niet meer zo alleen? Wanneer ben ik niet meer zo bang voor zo veel? Wanneer ben ik niet meer zo geremd? Ik ben zo moe, zo moe.

Tijdens de EMDR vind ik de woorden en worden de gevoelens duidelijker dan de mist van emoties waarin de tekening ontstond. De tekening ontwikkelde zich min of meer vanzelf onder mijn handen als een film die zich ontrolt. Een kamer, een bed, een mens, een haas, een tekst. Eerst is er dit beeld en pas later, tijdens de therapie, zie ik beter wat ik getekend heb en begrijp ik waar het over gaat.

Voor het eerst bedenk ik me dat ik toen misschien ook niet veel anders kon. Als ik dat inzicht accepteer wordt het zelfverwijt ook minder. Niet dat dat al beklijfde, maar het was een begin.

De letters waren het eerst. Ze komen van een filmposter. Tussen de woorden 'me' en 'not' heb ik het papier ingeknipt, zodat het woord 'not' omgeslagen kan worden en er enkel nog 'touch me' staat.





De tekening Bang 1 op transparant papier bedekt de volgende tekening Bang 2 (Onzichtbaar). Met zacht potlood op transparant papier getekend. Ik heb niet genoeg aan mijn handen om me te bedekken = beschermen. Mijn haren staan recht overeind. Ik wend me af.

Gesprek over wat er gebeurt wanneer je je bedreigd voelt. 'Er zijn verschillende reacties,' zegt ze, 'vechten, vluchten. verstijven.'

Verstijven, denk ik later, lijkt heel passief, maar is dat wel zo? Ook al lijkt het of ik niets doe, ik ben heel alert en neem alles waar. Helder, maar ook verdoofd. Alsof ik twee personen tegelijkertijd ben. Maar een persoon ben ik eigenlijk ook niet. Ik verdween als persoon en was enkel waarneming. En het waarnemen leek wel met meer dan vijf zintuigen tegelijk. Nogmaals, alsof ik er wel én niet bij ben.

Na de therapie houdt het besprokene me vaak nog dagenlang bezig. Ik probeer mijn gebrek aan vechtlust of vluchtgedrag te begrijpen. Waarin vluchten en vechten, denk ik, erg verschilt van verstijven, is dat je bij vluchten en vechten wel een persoon blijft. Bij verstijven ben je als het ware je eigen persoontje aan het uitwissen. Je wordt een ding voor de ander. Bij vechten en vluchten heeft de dader wel met een ander individu, met een mens (ook al is het een prooi) te maken. Daar kan de vluchter of vechter in ieder geval zelfrespect uit halen. Ik weet het niet, maar zo kijk ik er, als iemand die niet vecht en niet vluchtte, tegenaan.

Me onzichtbaar maken. In deze tekening Bang 2 (Onzichtbaar) (die zich onder de vorige tekening bevindt) probeer ik dat op verschillende manieren:

- Ik gebruik een hard potlood (H7) met een scherpe punt. De lichtgrijze lijnen zijn nauwelijks zichtbaar op het papier. Soms ga ik zachtjes met de scherp geslepen punt over het papier soms duw ik het potlood diep in het dikke papier.
- Teken met potloden zonder punt. De lijnen die ik trek veroorzaken diepe sporen. Alleen voelbaar. Niet zichtbaar.
- Sommige lijnen gum ik gedeeltelijk of volledig weer uit. Mezelf meerdere keren tekenen en weer volledig uitgummen. Het bracht de associatie op van 'met een schone lei beginnen' terwijl het dat niet was. De lei was niet schoon, dus er moesten sporen van het getekende zichtbaar of tastbaar aanwezig blijven.
- Dunne laagjes van de tekening afpellen. Letterlijk aantasten van de huid (van het papier).
- Krassen met krasnaalden en mesjes.
- De tekening bedekken met een andere tekening.

Verschillende manieren om het beeld aan te tasten, om me (als volwassen man) onzichtbaar te maken.

Al met al een verdrietig makende bezigheid. Gelukkig bracht het me wel dichterbij mijn gevoel.

Wat er ook gebeurt, het heeft geen betekenis, het gaat gewoon weer voorbij. Zoiets moet ik hebben gedacht. Het waren niet die woorden, maar wel dat gevoel.

Toen ik studeerde verfde ik de zin 'En dit gaat ook voorbij' in grote letters op de muur van mijn kamer. Het was een troostrijke gedachte.



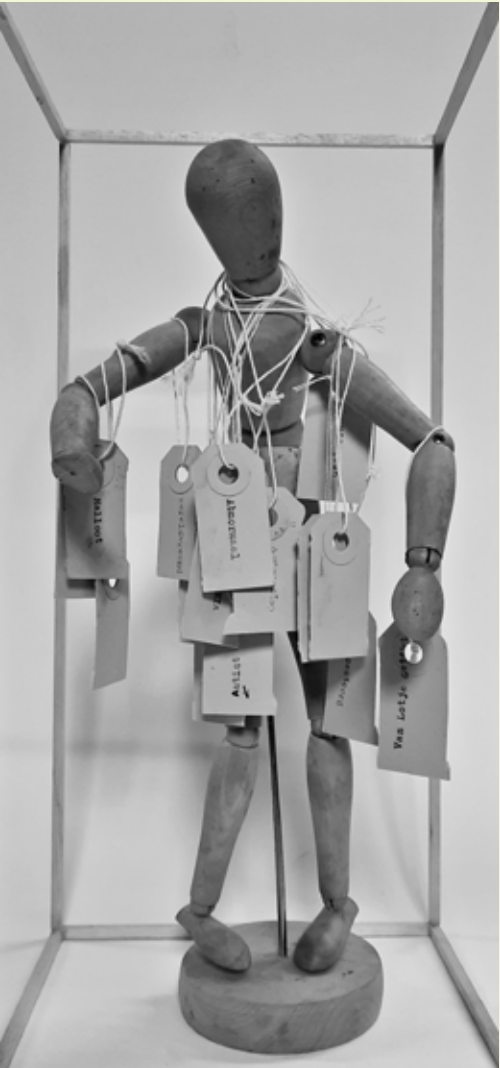
De therapeute heeft me gevraagd om bij te houden wanneer ik huil en ook op te schrijven wat daarvoor gebeurde, waar ik aan dacht. Dit naar aanleiding van een voorval in de voorafgaande week. Op straat werd ik gegroet door een bekende terwijl ondertussen de tranen over mijn wangen liepen. Ik wist met mijn houding niet goed raad en ook niet wat ik moest zeggen. Het bleef bij een besmukt ‘dag.’ Ik had geen idee waarom ik zo verdrietig was. Ik voelde me betrappt in mijn verdriet en schaamde me.

‘Tijdens de behandeling wordt regelmatig en minimaal eens per vier maanden met u, en in het multidisciplinair behandelteam, geëvalueerd.

Emotie-uitschieter	Datum en tijd	Hoeveel last?	Situatie	Gedachten (voor en tijdens)	Gevoel (pos-neg, boos, bang, blij, bedroefd, beschaamd)	Wat doe je?	Hoe werkt het? (0-100)

We maken hierbij ook gebruik van een vragenlijst. Gedurende de behandeling en aan het einde van de behandeling zult u gevraagd worden deze opnieuw in te vullen. Naar aanleiding van de behandelevaluatie wordt zo nodig het behandelplan aangepast.’

‘Door middel van een ROM-vragenlijst (ROM is de afkorting van: routine outcome monitoring, in het Nederlands: regelmatig uitkomsten meten) wordt de ernst en de voor- of achteruitgang (of stabiliteit) in beeld gebracht van de klachten en het functioneren van een cliënt en zijn kwaliteit van leven. Alle instellingen voor geestelijke gezondheidszorg (ggz) in Nederland werken met deze ROM-vragenlijsten.’



Dit dertig centimeter hoge poppetje is behangen met een paar dozijn labels. Op de labels had ik stigmatiserende woorden getypt. Woorden als: zwakkeling, loser, gestoord, apart, abnormaal, gek, enzovoort. Woorden die anderen me ooit toevoegden en/of die ik voor mezelf gebruikte. Dat laatste wordt zelfstigma genoemd. Dit is een enorme zelfbeschadigende kracht, ontdekte ik. Het is iets waar veel mensen, in meer of mindere mate, mee te kampen hebben. Zelfstigma werd niet gediagnosticeerd, maar het heeft me lang dwarsgezet.

Het popje dat gebogen gaat onder al die labels zette ik op het bureau van de therapeute. We keken er een tijdje naar. Ik werd er verdrietig van. We begonnen met EMDR.

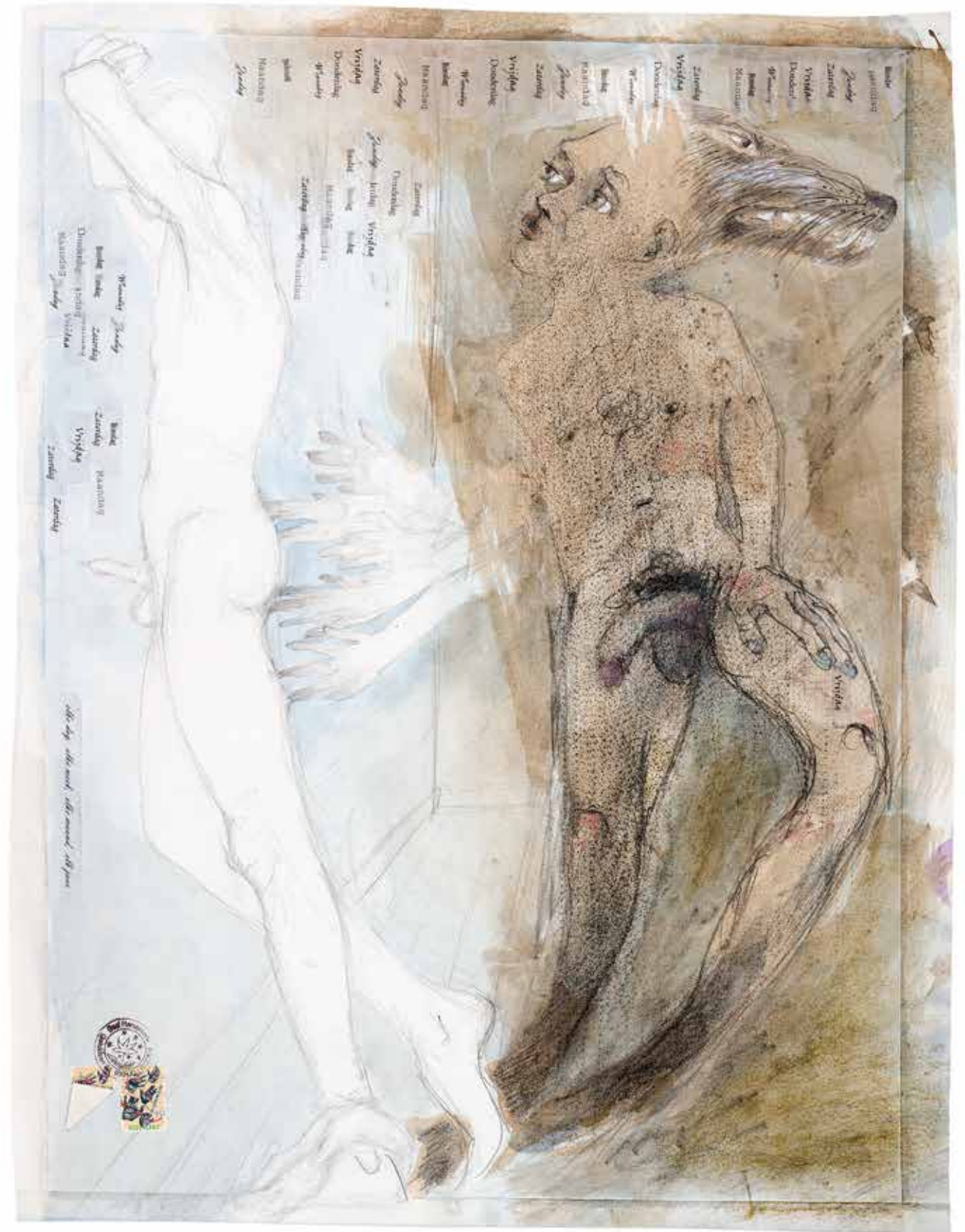


Tekening op dun papier, bewerkt met een radeermesje. Hoeveel gaatjes ik er ook in maak, de afbeelding blijft even duidelijk.

De dader heeft twee gezichten. Eerst zag ik een mens, later kwam ik het roofdier tegen. Dat hij niet enkel een roofdier is maakte het ook zo moeilijk. Het roofdier is één kant van het menselijke. Ik schommelde heen en weer tussen de dader als roofdier of als mens te zien. Ook al draai ik me van de dader en het gebeurde af, ik voel die dreiging voortdurend in mijn rug. De dader is daar waar ik ben. Hij is de schaduw achter

mij, altijd in mijn rug. Hij is voelbaar, zoals je iemand die vlak achter je staat kunt voelen, zonder die ander te hebben gezien of gehoord. Je voelt de handen die je bepotelen, maar wanneer je je omdraait is er niemand te zien. Niet alleen ik heb twee levens, twee gezichten, de dader heeft die ook. Hij verbergt die net zo goed. Hoe zelfverzekerd hij ook handelt, hij doet het wel in het verborgene. Daar is hij heel goed in.

Wanneer ik naar deze tekening kijk moet ik rillen. Voor het eerst voel ik echt boosheid naar de dader.





‘Een deel van mijn zelfverwijt is dat ik niet adequaat reageerde op signalen’, zeg ik tegen de therapeute. Tijdens ons gesprek blijkt echter dat ik dat soms ook wel heb gedaan. Al pratend komt een herinnering boven dat mijn ouders me, toen ik nog heel jong was, waarschuwden voor vreemde mannen die snoep aanboden. Ik had thuis verteld dat ik een snoepje van iemand kreeg die op een bankje zat vlakbij waar ik speelde. Ik herinner me het bankje, de man (ja, met hoed en lange jas), de gele wikkel van de ijsbonbon en dat ik na het snoepje te hebben gepakt wegrende.

Een andere herinnering is dat een docent me tijdens de tweede klas van de middelbare school bijles gaf bij hem thuis. We zaten vlak naast elkaar aan zijn tafel over het boekje gebogen. Ik vond het onprettig. Hij zweette een beetje, stonk naar aftershave en keek telkens vanuit zijn ooghoek naar mij. Vanuit het niets vroeg hij: ‘Vind jij aftrekken ook zo lekker voelen?’ Ik had helemaal geen lekker gevoel. Ik versteende en werd misselijk. Het was zaterdagmiddag vijf over half vier. Ik moest nog vijftwintig minuten blijven. Ik ben daarna nooit meer naar bijles geweest en niemand vroeg ooit waarom ik er, ondanks mijn zeer matige cijfers, mee gestopt was.

Ik stelde de therapeute de vraag hoe het kon dat ik na het

eerste misbruik, vanuit mezelf mijn misbruiker opnieuw opzocht. Ze zegt onder andere dat een dader haarfijn aanvoelt wie hij kan benaderen. Terwijl de therapeute me uitleg geeft over ‘grooming’, begin ik te dissociëren. Ze stelt voor er een andere keer op terug te komen. Ik wil liever dat ze doorvraagt, zodat ik kan oefenen met de spanning die dit onderwerp bij me oproept. Ze probeert me duidelijk te maken wat de ‘window of tolerance’ is en dat mijn angst nu te hoog is. Dit komt al niet meer binnen bij mij, wat haar observatie en opmerking bevestigt. Wat ik in de week na deze sessie al duidelijker beseftte was dat misbruik een proces is. Het was al begonnen eer ik er erg in had.

- Grooming is een proces waarbij een dader het vertrouwen wint van een ander (het slachtoffer) met het doel deze persoon seksueel te misbruiken. (Wikipedia)
- Dissociatie is een geestesgesteldheid waarin bepaalde gedachten, emoties, waarnemingen of herinneringen buiten het bewustzijn worden geplaatst, tijdelijk niet ‘oproepbaar’ zijn of minder samenhang vertonen... Dissociatie komt onder meer voor als symptoom van posttraumatische stressstoornis (PTSS) (Wikipedia)
- Window of tolerance is in de psychologie de zone waarbinnen iemand stress goed aankan. Het is je optimale spanningsgebied waarbinnen je emoties en indrukken kunt verwerken.

Pastel- en inkttekening bedekt met vellen transparant papier waarop de tekst: 'Schaamte' en 'Verbergen.'

Een eerste aanzet voor deze tekening had ik al jaren eerder gemaakt. De onaffe tekening verdween in een lade. Na de vorige tekening Signalen wilde ik de metafoor van de haan opnieuw gebruiken en pakte de niet afgemaakte tekening weer op.

Het gaat over identiteit en schaamte. Ik ben niet bestand tegen de dominante

ander, tegen het

onverwachte. Ik weet niet hoe me te wapenen en dus verberg ik me.

Ik vlucht in mezelf. Ik vlucht uit de situatie. Ik voel zo veel schaamte over mijn weerloosheid.

Vaak put het me uit.

Geestelijk en lichamelijk.

Rationeel probeer ik me staande te houden door me goed voor te

bereiden op mijn werk en andere verplichtingen.

In mijn gevoelsleven houd ik me nauwelijks meer staande.

Zoals ik in het begin al schreef: twee levens is wat ik leef. Voor anderen meestal niet of nauwelijks zichtbaar. Waarneembaar is enkel dat wat ik toon. Ondertussen ga ik eraan kapot als een gebouw aan betonrot. Langzaam,



maar slopend en onverbiddelijk. De tekening is grotendeels verborgen achter de woorden 'Schaamte' en 'Verbergen'. Ik wil laten zien dat ik het schaamtevol vind om uit te spreken dat ik me zo schaam. Ongeacht waarvoor ik me schaamde, maar dat ik het sowieso durfde te bekennen dat ik me schaamde, was een pijnlijke ontdekking en bekentenis.

Schaamte gaat dubbel op. Dat ik me schaam en waarvoor ik me schaam. Schamen heb ik zo geïnternaliseerd, dat de

blik van de ander allang niet meer nodig is. Ik herinner me de kinderen en de opmerkingen en blikken vanaf de lagere school. Nu heb ik geen aanmerking of blik meer nodig. Ik doe het zelf wel.

Schaamte en schuldgevoel zijn niet hetzelfde. Ik voelde me schuldig over het misbruikt worden. Maar

schaamte is iets anders, dat gaat verder. Het gaat niet over iets wat ik deed, maar het gaat over mijn zijn, over wie ik ben. En wie ben ik dan? Niets. Zo werkte het.

Dit werk gaat niet enkel over het benoemen van schaamte, maar ook om het bezweren ervan. Door schaamte zo expliciet te benoemen hoop ik het van haar kracht te ontdoen. Met behulp van EMDR lukt me dit grotendeels.





Tijdens de therapie kwam onontkoombaar ook de kindertijd aan de orde. In de laatste sessies vooral in combinatie met relaties. Ik vond het meestal erg moeilijk iets zinvol over mijn kindertijd te zeggen. Mijn gevoel over die periode was verwarrend, als ik er al iets bij voelde. De therapeute vroeg of ik een tekening over deze periode kon maken om te gebruiken bij EMDR.

Ik maak een collage met mijn moeder als onderwerp. Papier, stof, krijt, vetkrijt, pillen.

Na het overlijden van mijn vader ruimden we het huis leeg. Alles van mijn moeder, die al jaren eerder overleden was, lag er nog net zo. Alsof ze het elk moment kon gaan gebruiken. Ik zou de tas met medicijnen naar de apotheek brengen. Onderweg besloot ik alle verpakkingen te houden en leverde enkel de pillen in. Een aantal blouses van mijn moeder nam ik ook mee. Vijftien jaar later gebruik ik deze spullen om er een portret van mijn moeder mee te maken.

Jarenlang ging mijn moeder wekelijks naar de ‘zenuwarts’. Pas toen de kinderen het huis uit waren kon ze het leven wat beter aan.

‘Speel met je broertjes en wees voorzichtig met je moeder’, was wat mijn vader zei.

Hij, zonder moeder en met een afwezige vader bij vreemden opgegroeid, beschermde mijn moeder en verstikte haar daarmee ook. Zijn schaduw hangt over haar heen.

Een hand op je schouder, als steun bedoeld, kan ook naar beneden drukken. Het uiten van emoties (in woede of verdriet) kregen we door onze ouders in extremen voorgeschoteld. Hoe je met gevoelens en emoties beter omgaat hebben we niet geleerd. Regelmatig kost het me nog moeite om niet op mijn hoede te zijn, wanneer een ander emoties toont.

Tijdens deze sessie met EMDR zie ik mezelf voor het eerst weer in de donkere kast door het sleutelgat naar buiten kijken. Ik voel ook hoe ik me voelde. Over het opsluiten in kast of kelder, het slaan met kleeplank of mattenklopper heb ik het niet. En ik heb het ook niet over mijn vader.

‘Mama’ en ‘ik hou van jou’ staat er onderaan de tekening in zwarte wasco gekrast. Bijna iedereen kent de techniek nog van de eerste klassen/groepen op school. Met verschillende staafjes wasco heel veel kleuren maken op een papier. Dan met zwart alles bedekken en er vervolgens de prachtigste voorstellingen in krassen.

Het woord ‘mama’ zeggen is intiem. Meestal zeg ik ‘mijn moeder’. ‘Papa’ zeggen mijn zus en broers. Ik krijg dat woord met moeite over mijn lippen. Ik gebruik liever het woord ‘vader’. Wanneer mensen zeggen: ‘mijn mama’ of ‘mijn papa’ voelt dat voor mij vaak ongemakkelijk aan. Dan trekken mijn spieren zich in maag en kaken samen. Iedereen heeft meerdere kanten. Mijn ouders hadden die ook. Maar die verschillende kanten van hen heb ik nooit bij elkaar kunnen brengen, nooit kunnen integreren in één persoon.

Nadat onze tante had gezegd dat onze ouders eigenlijk nooit kinderen hadden moeten krijgen, zei ze tussen neus en lippen door: ‘Toen je moeder nog in de verpleging werkte...’

Mijn zus en ik keken elkaar met grote ogen verbaasd aan.

‘Werkt mijn moeder in de verpleging?’

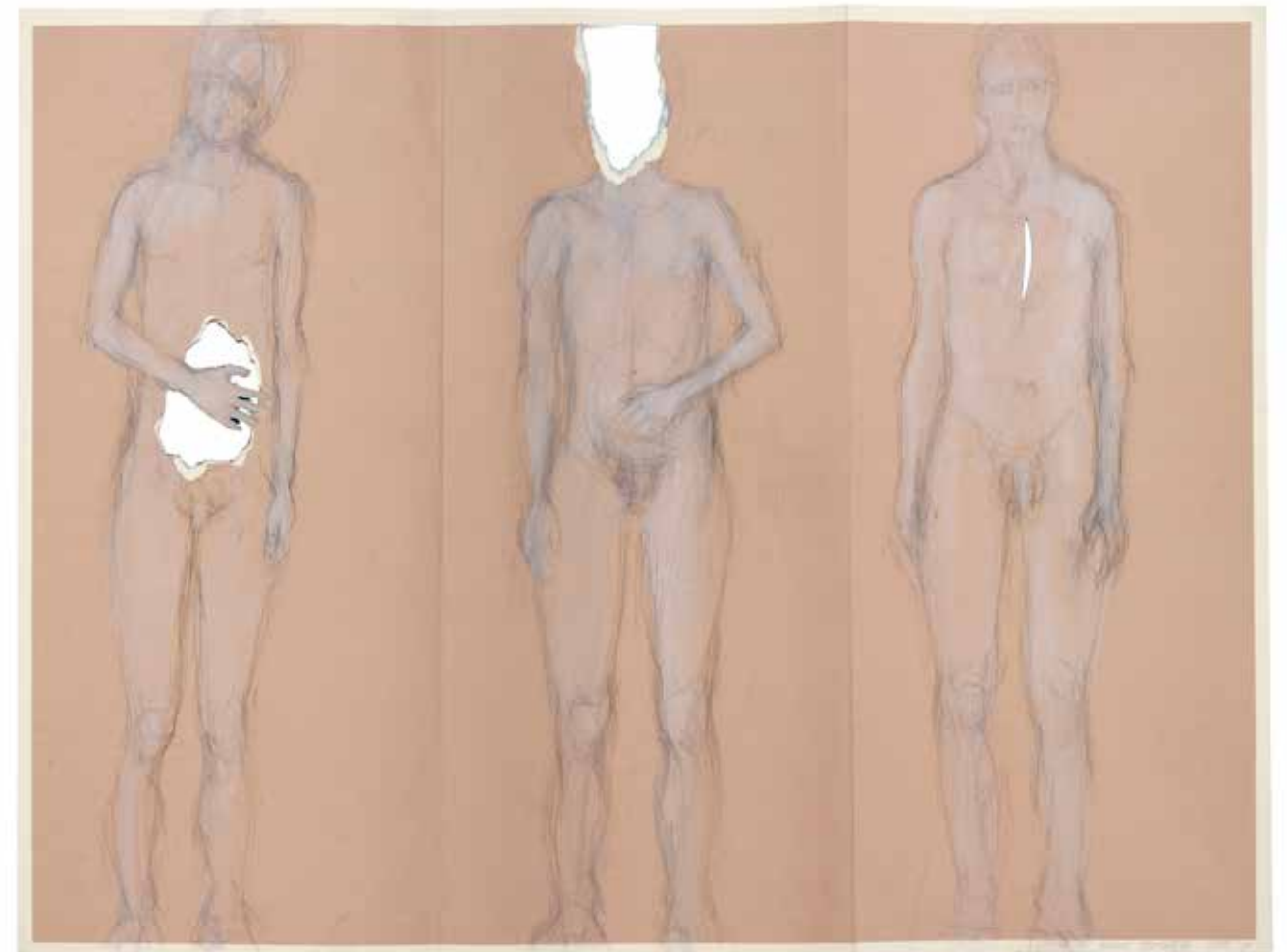
‘Ja, voor ze je vader leerde kennen.’

Mijn moeder was al bijna twintig jaar dood toen ik dit onlangs van mijn oude tante hoorde. Beter dan dit kan ik niet illustreren hoe weinig we eigenlijk van onze ouders wisten.

Er vallen gaten in mij. Onbeholpen getekend, bleek en ziekelijk van kleur, gaten in buik, hoofd en hart. Ik ben nog niet geheeld. Te vaak ben ik nog misselijk, heb ik pijn in mijn buik, in mijn hoofd en op mijn borst. De afgelopen jaren ben ik twee keer ter observatie opgenomen op de hartbewaking. Ik was zo slap en moe dat ik nauwelijks de zaal een keer op en neer kon lopen. Lichamelijk was er echter niets te vinden. Niets mis met hart of aderen. Ik was ziek van de spanning. De ene opname duurde een paar dagen, de andere een kleine week. De gaten blijken ook te staan voor gaten in mijn herinneringen. Van de week bij mijn misbruiker thuis kan ik me maar enkele gedeeltes herinneren.

We kijken naar het afhechten van de wond die het misbruik heeft achtergelaten. De vraag ligt voor wat er nog aan therapie nodig is. Een kleine twee en half jaar terug werden er een aantal diagnoses gesteld. De verschillende daarbij opgestelde doelen bespreken we. In de behandeling kreeg het misbruik en de gevolgen daarvan een veel grotere plek dan van tevoren ingeschat. In een grotendeels separaat traject (onder andere psycho-

educatie in groepstherapie) is mijn autisme aan bod gekomen. Liefdesverdriet, wat de trigger was voor mijn instorting na de relatiebreuk en daarmee aanleiding voor de therapie, kwam regelmatig aan bod, maar ik kreeg er geen greep op. De eerste keren dat we daar met EMDR mee bezig waren dissocieerde ik telkens vrij snel. Het riep en roept veel emoties op. We spreken af dat ik nog een tekening over het liefdesverdriet ga maken om te gebruiken bij EMDR. In de week na de therapie bedenk ik me dat het idee dat er ‘gaten’ in me zitten eigenlijk een te gemakkelijke voorstelling van zaken is. Beeldend is het wel duidelijk en je kunt zien wat er bedoeld wordt. Maar het beeld komt niet overeen met hoe het zit. Er is/ik voel namelijk geen heldere afbakening waarbinnen die gaten (hoofd, hart, buik) zich bevinden. Deze afbeelding gaat uit van een te vastomlijnd beeld van mezelf, of liever van hoe ik het wil zien. De contouren, lijnen en levenslijnen zijn veel vloeibaarder dan ik dacht en heb weergegeven. Het tekenen van een enigszins gedeformeerde, maar wel vastomlijnde, persoon suggereert dat er een identiteit is. Echter, behalve in mijn werk, voel ik die niet. Misschien moet ik dat maar zo laten en daar vrede mee vinden.





De tekening gaat over de relatie met X. Met verschillende lagen transparante tekeningen over elkaar, probeer ik de complexiteit en tegenstrijdige gevoelens weer te geven. Prooi en roofvogel. Naast angst en afweer ook de behoefte aan tederheid en omarming. De ander is niet goed (meer) voor mij, vreet mijn hart uit lijf en leven. Toch omarm ik haar. Een overeenkomst met het misbruik is dat ik geen gevoel heb (in ieder geval kan ik het niet ontdekken) waar ik op af kan gaan, dat me richting geeft.

Ik snap niet goed waar deze verbeelding en waar mijn gevoel van onveiligheid vandaan komt. We beginnen met EMDR. Ik dissocieer vrijwel meteen. Naast de tikjes via de koptelefoon en de lampjes die ik met mijn ogen volg, moet ik tegelijkertijd met



mijn vingers op de tafel tikken en de tikken tellen. Na wat pogingen lukt het me dit te doen en kan ik me op de tekening concentreren.

‘Wat is het naaste in het plaatje?’ vraagt de therapeute. Ik kan niet iets specifiek benoemen. Het is het gevoel van angst, het gevoel overgeleverd te zijn aan de ander.

‘Ik voel me onveilig bij onvoorspelbaarheid.’

Het lukt me niet dit nader te preciseren.

De vraag blijft of het sterke gevoel van onveiligheid komt door mijn autisme en/of door gebrek aan hechting.

Deze EMDR-sessie heeft een behoorlijk

impact. Tijdens de rit naar huis moet ik een paar keer de auto langs de kant zetten.

Een week later praten we verder naar aanleiding van deze tekening. We beginnen over onveiligheid in relaties. Me regelmatig onveilig voelen speelt niet alleen in relaties, maar ook in het dagelijkse leven. Wanneer ik met iets onverwachts geconfronteerd wordt raak ik van slag. Voor een ander is dat meestal niet waarneembaar.

Op de vraag wat me zou helpen antwoord ik dat ik in onveilige situaties graag zou willen dat iemand me (even) bij de hand neemt.

Op dit punt in het gesprek aangekomen vervolgen we de EMDR.

Nadat ik een aantal dingen over de verbroken relatie in de tekening heb benoemd, zeg ik opeens hoe onveilig ik me als kind heb gevoeld. De bescherming tegen de buitenwereld werd geboden door de muren van het huis, niet door mijn ouders. De therapeute vraagt of ik me altijd zo in relaties heb gevoeld. Daar moet ik

lang over nadenken. Ze zegt dat een relatie hebben sowieso al zorgt voor minder controle. ‘Je kunt niet je eigen plan trekken.’

Wat me weer bijbleef na de moeilijke sessie is de koppeling van onveiligheid en onvoorspelbaarheid. Ik krijg daar maar

geen vat op. Wanneer ik in zo’n situatie zit, ervaar ik weinig ruimte om te handelen. Mijn gevoel raakt dan ondergeschikt aan dat van de ander, of ik schakel het helemaal uit. Mijn gevoel dient niet meer als richtsnoer. Enkel rationeel en op gewoontes, de mij bekende patronen, houd ik me staande.

Het eigen gevoel is niet iets waarop ik kon en mocht vertrouwen. Mijn eigen gevoel was blijkbaar ondergeschikt aan wat mijn ouders, leraren, anderen vonden.

Mijn gevoel was vaak een verkeerd gevoel. Iets waar ik me slecht en schuldig onder voelde. Correcties op gedrag waren te vaak correcties op mijn persoon. Soms duidelijk verwoord (geschreeuwd, gehuild), soms impliciet werd me te verstaan gegeven wat te voelen en wat niet.

De zoektocht naar wat mijn gevoel was en welke plek ik het mocht en mag

toebedelen is een constante in mijn leven. Erkenning van het bestaansrecht van mijn gevoelens, zonder schuldgevoel, gewoon omdat het mijn gevoel is, is wat mijn therapeute me herhaaldelijk voorhield. Langzamerhand begon dat te dagen in de loop van onze gesprekken.



In de laatste sessies van de therapie kwam ik terug bij het wilde zwijn. In de eerdere tekening *Zwijn* (afbeelding pagina 19) stond ik alleen en had ik grote angst. Die angst is nu minder. Deze tekening *Dader* bestaat uit een voorkant en een achterkant in zwart-wit. Het beest op de voorkant wordt onder controle gehouden door verschillende handen. Hoe heftig de angst soms ook opspeelt, de handen van de therapeuten en enkele vrienden en vriendinnen die ik over het misbruik vertelde helpen mij het gevaar onder de duim te houden. Het delen heeft mij ook sterker gemaakt. Dat betekent concreet dat ik mijn verdriet beter kan hanteren. Ik kan het verdriet meestal begrenzen zodat het me niet bij de eerste de beste (onbewuste) trigger overstroomt. Inmiddels kan ik ook het woord 'dader' gebruiken en boosheid naar hem voelen.

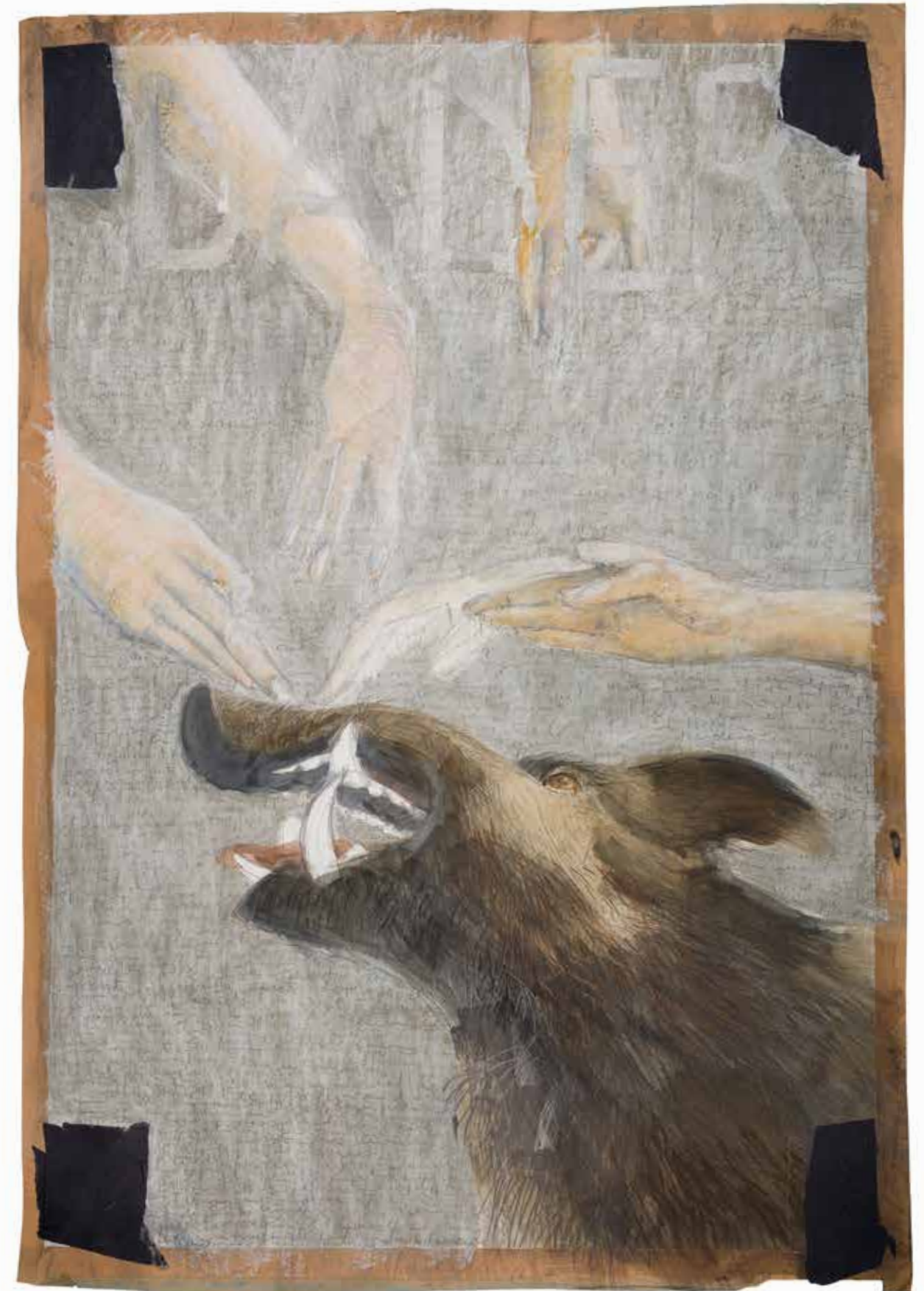
Later realiseerde ik me dat de metaforen van prooi en roofdier ook verhullende metaforen zijn. Geeft dit frame zoals ik het gebruik voor het misbruik eigenlijk niet te veel eer aan de dader? De dader is namelijk een lafaard. De machts- en de krachtsverhoudingen zijn immers volledig uit balans. Alles moet in het geheim gebeuren. Voor altijd in het verborgene blijven.

De dader valt voor mij samen met zijn daden. Het woord 'dader' is gekoppeld aan het daaraan tegengestelde

'slachtoffer'. Wanneer ik 'dader' gebruik bestempel ik me meteen ook tot 'slachtoffer'. En daar verzet ik me tegen. Het werd me duidelijk dat de ander, de pleger wel samenvalt met 'dader', maar dat ik niet samenvalt met 'slachtoffer'. Ik ben meer dan dat. Het duurde lang voordat dit kwartje viel. Over geheimhouding zei hij enkel die eerste keer wat toen ik door een andere jongen bij hem werd gebracht. Hij deed de rits van mijn korte broek los en stak zijn hand naar binnen. Terwijl die hand voelde keek hij mij aan en zei mij waar en wanneer ik hem moest opzoeken. Alleen. Geheimhouding kwam in een paar woorden, als terloops, voorbij. Het werd echter wel zó vanzelfsprekend en met zo veel lading gezegd, dat ik het wel uit mijn hoofd hield het tegen iemand te zeggen. Daarbij, angst voor thuis was natuurlijk nog groter.

Ik heb me niet met hem verbonden gevoeld, behalve in het delen van het geheim. En daarmee bewaarde ik ook zijn geheim en beschermde hem dus ook. Ik heb niets van hem opgestoken, behalve hoe te ondergaan en te zwijgen. Ik heb niets van hem geleerd, behalve dat ik niet opgewassen ben tegenover een ander. Niets heb ik van hem geleerd dat me een beter mens maakte.

Dat is de ene kant van het verhaal.





De andere kant.

Dit is, als een fotonegatief, de achterkant van de vorige tekening. De laatste om de therapeute te laten zien. Uit zwart papier geknipt en op het witte vel geplakt. Overdag heb ik de angsten in zoverre bedwongen dat ik ermee om kan gaan. Het verdriet is een deel van mijn leven geworden, zonder dat het me onderuithaalt en ontregelt.

De nacht is een ander verhaal. In dromen en doorwaakte nachten komt het verleden terug. Zonder nuances. In zwart en wit grijpt het mij bij de keel.

Ik vertrouw erop dat dit in de toekomst zal verminderen.

Oude messen omwikkeld met garen en op Japans papier getypte teksten.

Vanwege coronamaatregelen is het nodig om een nieuwe manier van therapeutisch contact te vinden. Uiteindelijk besluiten we tot beeldbellen en dat ik eventuele werkstukken voor de camera laat zien. We werken niet meer met EMDR. Naast tekeningen maak ik ook grafiek, schilderijen en kleine objecten. De objecten zijn vaak het resultaat van een soort meditatieve handvaardigheid.

Met name in deze periode speelde tijd geen rol voor mij en kon ik eindeloos veel tijd aan het maken van dit soort dingen besteden. In deze mesjes kwamen veel situaties samen die zich over vele jaren hadden afgespeeld. Mede daarom was het een emotioneel en veeleisend object.

Met de uitdrukking ‘een mes in mijn rug’ in gedachten ben ik aan het werk gegaan. Het maken van deze messen gaf me rust. Tijdens het maken van ieder mes, had ik een specifieke situatie in gedachten. Ik kon de pijnlijke gevoelens toelaten en deze gebeurtenissen (gezin, relaties, school, werk, enzovoort) van meerdere kanten bekijken. Wat was mijn rol en wat die van de ander? Kan ik de ander en mezelf begrijpen en eventueel vergeven? En als ik het niet kan vergeven, kan ik het laten rusten en loslaten? Dat verschilde nogal. Vaak was ik uitgeput na met een mesje bezig te zijn geweest. De scherpe kanten probeerde ik er letterlijk en figuurlijk vanaf te halen.

Tijdens het beeldbellen over dit proces gesproken. De therapie met haar is bijna afgerond. Ze zegt: ‘Wat we willen is mens-zijn delen. Dát is mens-zijn. Dat deed ik hier met jou.’



Conclusie

Dit is het verhaal wat ik wilde vertellen. Over hoe het weer goed kwam met mij. Ik heb beschreven hoe mijn therapie eruitzag en hoe ze verliep. Ik weet dat dit geen standaard benadering was. Ook al is het vast niet altijd het geval, het maakte mij duidelijk dat er binnen de ggz ruimte bestaat voor maatwerk pur sang. Een menselijke maat. Een maat waar behoefte aan is en die daarom ook nodig is. En de angsten? Die zijn verdwenen. En het liefdesverdriet? Dat is gebleven. Alleen, na al die jaren, gelukkig wel anders. En, waar ik het verder niet over heb gehad, mijn autisme? Dat is gebleven. Het is een goede kameraad geworden.

Ten slotte kom ik nog even terug op wat ik schreef op pagina 10 over Jan Foudraine. Er was niks mis met mij, maar wel met een samenleving waarin deze seriemisbruiker zijn gang kon gaan. Het was mis met die samenleving waarin degenen die het systematische misbruik vermoedden en/of ervan wisten hun leven lang hun mond hebben gehouden. Zolang kindermisbruikers hun gang kunnen gaan, zullen er kinderen en mensen zijn die daar direct of indirect grote psychische schade van zullen ondervinden. De maatschappij (dat is wij met elkaar) geeft jaar op jaar op jaar kapitalen uit aan therapieën voor de slachtoffers (en naasten). Ik zou graag zien dat er ook kapitalen worden uitgegeven aan een serieuze, geïnstitutionaliseerde preventie en bestrijding van dit soort misdaden. Dat er écht werk wordt gemaakt van het erkennen en verantwoordelijkheid nemen door de daders van deze misbruiken. Het zou goed zijn wanneer niet alleen slachtoffers zich uitspreken, maar ook daders. Niet om met vingers te wijzen, maar om de wereld iets beter te maken. Dat zal niet makkelijk zijn maar het is wel noodzakelijk

om deze problematiek aan te pakken. Ik weet dat seksueel misbruik nooit zal verdwijnen, maar wanneer ik daar niets tegen doe is het alsof ik me er gewoon bij neerleg. Dat niet. Met dit boek hoop ik op een of andere wijze, en op mijn manier, iets bij te dragen aan het bespreekbaar maken en vooral aan het tegengaan van deze ellende, waar iedere dag, op elk uur, op dit moment zo onnoemelijk veel mensen mee te maken hebben.

Bert Hemsteede
maart 2023

Op deze laatste pagina's is een selectie van werken te zien die ik maakte na de therapie, maar die wat thematiek betreft daarop voortbouwen. Het gaat over op je tenen lopen, in welk nest je geboren bent, veiligheid, enzovoort. Alleen de afbeelding van de wulp maakte ik tijdens de therapie.

Deze wulp zoekt tastend met haar lange gebogen snavel op het wad naar schelpen, wormen, enzovoort. Ze is alleen. Het is het grijs, koud, winderig en het sneeuwt. Onverstoorbaar zoekt ze haar kostje bij elkaar. Des te minder voedsel er is, des te langer moet ze foerageren. Soms is het in ons leven ook zo. Je voelt je koud en alleen. Het enige wat je kan doen is gewoon doorgaan. Dag na dag. En op een gegeven moment verandert het seizoen en het weer en komen de lente en de zomer. Maar ook dat gaat weer voorbij. Zo waren ongeveer mijn gedachten bij het maken van deze houtsnede.

Al tijdens de therapie heb ik me eerst ingezet als ambassadeur voor Samen Sterk Zonder Stigma en later voor MIND. Via deze weg kwam de fotograaf Gert Willem Haasnoot in contact met mij. Zijn verzoek was of hij foto's van me mocht maken als illustratie bij een artikel over slapeloosheid voor het tijdschrift PLUSminus. Ik heb deze foto's dankbaar opgenomen omdat ze voor mij laten zien dat tijdens de therapie alles gewoon doorging: naast het werk ook het gesloopt opstaan in de ochtend na opnieuw een slapeloze nacht.











Door anderen te laten merken dat met jou niet te spotten valt, dwing je respect af.

Ik voel me geliefd en geaccepteerd.

Ik gun mezelf geen plezier omdat ik het niet verdien.

Ik voel me inadequaar, gebrekkig of waardeloos.

Ik heb de neiging om mezelf te straffen door mezelf pijn te doen (bijvoorbeeld mezelf snijden).

Ik voel me verloren

Ik ben streng voor mezelf.

Ik doe erg mijn best anderen te plezieren om conflicten, confrontatie of afwijzing te vermijden

Ik kan mezelf niet vergeven.

Ik doe dingen om in het middelpunt van de belangstelling te staan.

Ik raak geïrriteerd als mensen niet doen wat ik van hen vraag.

Ik kan mijn impulsen slecht controleren.

Als ik een doel niet kan bereiken, raak ik snel gefrustreerd en geef ik het op.

Ik heb woedeaanvallen en driftbuien

Ik handel impulsief of ik uit emoties die me in de problemen brengen of die andere mensen kwetsen.

Het is mijn schuld wanneer er iets ergs gebeurt.

Ik voel me tevreden en kalm.

Ik verander mezelf afhankelijk van de mensen bij wie ik ben, zodat ze me aardig zullen vinden of me goedkeuren.

Ik voel me verbonden met andere mensen.

Als er problemen zijn, doe ik hard mijn best om ze zelf op te lossen.

Ik dwing mezelf niet om routinematige of vervelende taken af te maken.

Als ik niet vecht word ik misbruikt of verwaarloosd.

Ik moet zorgen voor de mensen om mij heen.

Wie zich laat pesten is een mislukkeling.

Ik val mensen fysiek aan als ik boos op hen ben.

Als ik me eenmaal boos begin te voelen, houd ik het vaak

niet onder controle en verlies ik mijn beheersing.

Het is voor mij belangrijk nummer één te zijn (bijvoorbeeld de meest populaire, meest succesvolle, meest rijke, meest machtige).

Ik voel me onverschillig.

Ik kan problemen rationeel oplossen zonder me door mijn emoties te laten overspoelen.

Ik vind het onzin een plan te maken van hoe iets aan te pakken.

Ik neem geen genoegen met het één na beste.

Aanval is de beste verdediging.

Ik voel me kil naar andere mensen toe.

Ik voel me onthecht (geen contact met mezelf, mijn emoties en anderen).

Ik volg blindelings mijn emoties.

Ik voel me wanhopig.

Ik sta het toe dat andere mensen mij bekritisieren of kleineren.

In relaties laat ik de andere persoon de overhand hebben.

Ik voel me afstandelijk tegenover andere mensen.

Ik denk niet na over wat ik zeg en breng daarmee mezelf in de problemen of kwets anderen.

Ik werk of sport intensief om niet te hoeven denken aan vervelende dingen.

Ik ben boos omdat mensen proberen mijn vrijheid en onafhankelijkheid van me af te pakken.

Ik voel niks.

Ik doe wat ik wil, ongeacht de behoeften en gevoelens van andere mensen.

Ik geef mezelf niet de kans om te ontspannen of plezier te hebben, voordat ik alles heb afgemaakt wat ik moest doen.

Ik gooi en smijt met dingen als ik boos ben.

Ik ben woedend op iemand.

Ik voel dat ik bij andere mensen hoor.

Ik heb veel opgekropte boosheid die eruit moet.

Ik gedraag me op een passieve manier, zelfs als ik het ergens niet mee eens ben.

Mijn boosheid loopt uit de hand.

Ik pest anderen.

Ik zou iemand pijn willen doen voor wat hij/zij me heeft aangedaan.

Ik weet dat er een ‘goede’ en een ‘slechte’ manier is om dingen te doen; ik doe hard mijn best om dingen op een goede manier te doen, anders bekritiseer ik mezelf.

Ik voel me vaak alleen op de wereld.

Ik voel me zwak en hulpeloos.

Ik ben lui.

Het is verstandig om alles te accepteren van mensen die belangrijk voor me zijn.

Ik ben bedrogen of oneerlijk behandeld.

Als ik de neiging heb iets te doen, doe ik dat ook.

Ik voel me buitengesloten.

Ik kleineer anderen.

Ik voel me optimistisch.

Ik heb het gevoel dat ik mezelf niet aan dezelfde regels hoef te houden als andere mensen.

Mijn huidige leven draait erom dingen voor elkaar te krijgen en ze goed te doen.

Ik dwing mezelf om meer verantwoordelijk te zijn dan de meeste andere mensen.

Ik kan voor mezelf opkomen wanneer ik vind dat ik oneerlijk bekritiseerd, uitgebuit of misbruikt word.

Ik verdien geen medelijden wanneer mij iets ergs overkomt.

Ik heb het gevoel dat niemand van me houdt.

Ik voel dat ik van nature een goed persoon ben.

Als het nodig is maak ik saaie en routinematige taken af zodat ik dingen kan bereiken die ik waardeer.

Ik voel me spontaan en speels.

Ik kan zo woedend zijn dat ik in staat ben iemand te

Ik heb een goed beeld van wie ik ben en wat ik nodig heb om mezelf gelukkig te maken.

EINDE VAN DE VRAGENLIJST. DANK U VOOR UW MEDEWERKING

Als anderen zouden ontdekken welke fundamentele tekortkomingen ik heb, zou ik hen niet meer onder ogen durven komen.

Wanneer ik merk dat iemand om wie ik geef, afstand van me neemt, word ik wanhopig.

Ik ben een mislukkeling.

Zodra het op presteren aankomt, ben ik tot weinig in staat.

Als mensen me aardig vinden, krijg ik het gevoel dat ik hen voor de gek houd.

Ik schaam me ervoor om mijn gevoelens naar anderen te uiten.

Ik voel me vervreemd van andere mensen.

Mijn leven lang hebben mensen in mijn omgeving me gebruikt of zich ten koste van mij bevoordeeld.

Het ligt aan mij dat mijn ouders niet genoeg van mij hebben kunnen houden.

Ik kan het bijna nooit laten om aan andere mensen te tonen hoe ik me echt voel, ongeacht de gevolgen.

Als iemand aardig tegen mij doet, neem ik aan dat hij of zij ergens op uit is.

Ik wil niet dat mensen met wie ik mij verbonden voel, er achter komen dat ik verwerpelijke fantasieën, gedachten of gevoelens heb.

Ik kan me niet erg lang ergens op concentreren.

Ik ben lelijk.

Ik maak me er vaak zorgen over dat mensen van wie ik houd, iemand anders vinden die ze leuker vinden en me dan

Afbeeldingen

omslag	Het haasje, zie ook pagina 22	P 44	Bang 1, potlood, 96 x 66 cm – 2019
	Harpij 15, kleurpotloodtekening, 14 x 8 cm – 2018	P 47	Bang 2 (Onzichtbaar), potlood, 96 x 66 cm – 2019
boekband	De nacht, zie ook pagina 66	P 49	Labels, hout, papier, 10 x 15 x 30 cm – 2019
P 2	Detail Tegen de muur 1, zie pagina 20	P 51	Elke dag..., potlood, krijt, inkt, aquarel, collage, 64 x 47 cm – 2019
P 9	Twee levens, viltstift op printpapier, 29,7 x 42 cm (A3) – 2018	P 52	Signalen, potlood, krijt, inkt, knipsel, collage, 67 x 100 cm – 2019
P 11	Portret (Wie is van hout?), houtsnede op Japans papier, 20 x 20 cm – 2017	P 54/55	Schaamte, potlood, krijt, inkt, pastel, 67 x 100 cm – 2019
P 13	Duistere hoeken, collage, 94 x 64 cm – 2018	P 56	Moeder, krijt, oliepastel, collage, 90 x 64 cm – 2019
P 17	Tongen, potlood, collage, 94 x 63 cm – 2018	P 59	Gaten, potlood, gouache, 61 x 81 cm – 2020
P 19	Zwijn, potlood, krijt, gewassen inkt, collage, 67 x 95 cm – 2018	P 60/61	Tweespalt, potlood, krijt, collage, 50 x 65 cm – 2020
P 20	Tegen de muur 1 en 2, potlood, gewassen inkt, gouache, collage, 67 x 31 cm – 2018	P 65	Dader, potlood, krijt, inkt, gouache, collage, 96 x 67 cm – 2020
P 21	Tegen de muur 3 en 4, potlood, gewassen inkt, gouache, bladgoud, collage, 67 x 31 cm – 2018	P 66	De nacht, knipsel 96 x 67 cm – 2020
P 22	Het haasje, potlood, krijt, inkt, aquarel, 76,5 x 107 cm – 2018	P 69	De woorden, de daden, messen, papier, garen – 2020
P 25	Onder de tafel, potlood, krijt, inkt, gouache, collage, 191 x 68 cm – 2018	P 73	Op mijn tenen, balletschoenen, textiel, 28 x 17 x 7 cm – 2021
P 27	Masker, foto, 18 x 24 cm – 1981	P 74	In welk nest ben je geboren?, metaal, merelnest – 2021
P 28/29	Zwartboek, potlood, ets, boekje met 14 pagina’s tekeningen plus 1 ets, 31,5 x 32,5 cm – 2018	P 75	De streling, diverse materialen, 16,5 x 32 x 20 cm – 2021
P 33	De jas uittrekken, potlood, krijt, inkt, bloed, collage, 96 x 67 cm – 2018	P 76	Het nest, houtsnede, 38 x 38 cm – 2021
P 35/36	Midden op de dag, potlood, krijt, pastel, collage, 67 x 99 cm – 2019	P 77	Warmte, een woonplaats, potlood, inkt, gouache, aquarel, 20,5 x 29,5 cm – 2021
P 38/39	Dubbelportret (Wij kijken vooruit), potlood, krijt, inkt, aquarel, 76,5 x 107 cm – 2019	P 77	Het koekoeksjong, potlood, inkt, gouache, aquarel, 20,5 x 29,5 cm – 2021
P 40	Breekbaar, potlood, balpen, bloed, collage, 50 x 65 cm – 2019	P 78	Dans macabre 1, houtsnede, 32 x 25 cm – 2022
P 43	Touch me (not), potlood, krijt, inkt, aquarel, gouache, collage, 67 x 104 cm – 2019	P 79	Dans macabre 2, houtsnede, 32 x 25 cm – 2022
		P 80	Handen in het haar, houtsnede, 22,5 x 15 cm – 2022
		P 81	Insomnia, foto’s door G. W. Haasnoot – 2021
		P 82	Wulp, houtsnede, 20 x 30 cm – 2019

Dankwoord

Ik dank iedereen die mij heeft gesteund om dit boek mogelijk te maken. Ik bedank Martin Koster voor zijn bemoedigende woorden en het nauwgezet meelezen van delen van de tekst. Jan Christiaan Knigge dank ik voor zijn voorstel ‘iets’ met mijn tekeningen te doen en zijn positief kritische commentaar op de tekst.

Ik dank Flip Ekkers van uitgeverij Philip Elchers voor de vele gesprekken, zijn meedenken en geduld. Ik dank hem dat hij dit avontuur met mij wilde aangaan.

Zonder hem zou dit boek niet zo mooi zijn vormgegeven en had het verschijnen ervan nog langer op zich laten wachten.

De vele geestelijke hulpverleners met wie ik heb mogen spreken dank ik vanuit mijn hart.

Vierentachtig keer sprak ik met mijn behandelaar Femke Oosterhuis. Haar dank ik in het bijzonder voor haar medemenselijkheid en alles wat ze heeft gedaan om mij te helpen.

Mijn beide kinderen dank ik voor alles.

Colofon

De uitgave *Getekend voor gesprek* werd uitgebracht op initiatief van Bert Hemsteede en verscheen bij uitgeverij Philip Elchers.

Concept, tekst en beeld – Bert Hemsteede

Ontwikkeling concept – Bert Hemsteede i.s.m. Flip Ekkers

Eindredactie teksten – Josée Paauw

Fotografie beeld – Klaas Huizinga en Bert Hemsteede

Foto’s *Insomnia* – Gert-Willem Haasnoot

Grafisch ontwerp – Flip Ekkers i.s.m. Bas Ekkers

Drukwerk en bindwerk – DD-MC Digitale Druk

Productie – Ekkers & Paauw

Groningen, april 2023

ISBN 978 90 5048 217 2 NUR 777 en 646

www.berthemsteede.com www.philipelchers.nl

Mijn kwetsbaarheid, het misbruik, mijn eenzaamheid, mijn dissociëren wanneer iets mij raakte, mijn schaamte heb ik altijd zo veel mogelijk verborgen gehouden voor anderen. Een keerpunt in mijn leven was dat ik rond mijn veertigste voor het eerst naar een psycholoog ben gestapt. Langzaam, heel langzaam ben ik toen aan mijn herstel gaan werken.

Dit is het verhaal wat ik wil vertellen. Over hoe het weer goed kwam met mij. Het is geen gemakkelijk verhaal, maar wel een waar verhaal. Ik heb beschreven hoe mijn therapie eruitzag en hoe ze verliep. Het gebruik van door mij gemaakte tekeningen bij de EMDR-therapie hielp me mijn PTSS onder controle te krijgen. Er was niks mis met mij, maar wel met een samenleving waarin een seriemisbruiker zijn gang kon gaan. Het is mis met een samenleving waarin mensen die misbruik vermoeden of ervan weten hun mond houden.

Met dit boek hoop ik op een of andere wijze, en op mijn manier, iets bij te dragen aan het bespreekbaar maken en vooral aan het tegengaan van deze ellende, waar iedere dag, op elk uur, op dit moment zo onnoemelijk veel mensen mee te maken hebben.

philip elchers