GRIET OP DE BEECK

HET WORDT NOOIT BETER

2024 Prometheus Amsterdam

© 2024 Griet Op de Beeck
Omslagontwerp Bas van Vuurde
Omslagbeeld Stephan Vanfleteren
Opmaak binnenwerk Mat-Zet bv, Huizen
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5256 7

Dat ik sinds mijn veertiende elke pauze van elke schooldag op de toiletten heb doorgebracht. Dat weet ik nog. Dat ik, toen het eerste lief met wie ik samenwoonde een vriendin ging bezoeken in het buitenland, elk uur heb doorgemaakt alsof ik als enige wist dat Wereldoorlog III was uitgebroken, in staat van constante, ingeslikte, rondrazende paniek. Dat weet ik nog. Dat ik op mijn trouwdag de als verrassing opgehangen foto's van mij als kind en als puber, snel, voor iemand anders ze zag, met trillende handen heb verscheurd, vervuld van diepe schaamte bij het idee dat mijn verse echtgenoot of de gasten mij zo zouden zien. Dat weet ik nog. Dat ik als kind van een jaar of acht de pot Nutella pikte, en dan met de lepel choco at, ergens verstopt achter een deur, waar niemand mij zag. Dat weet ik nog. Dat ik in die jaren nooit durfde te gaan slapen, omdat angst als een hengst op mij kwam liggen, met zijn volle verstikkende gewicht. Dat weet ik nog. Dat de wind waaide, en dat mijn tenen voorbij de richel staken, toen ik op de brug stond, over de reling geklommen met het plan om te springen, zodat het eindelijk allemaal eens een keer voorbij zou zijn. Dat weet ik nog. Dat ik dacht dat het aan mij lag, toen mensen verdwenen, toen dingen niet lukten, toen ik niks voelde, toen ik alles voelde, toen ik niet wist hoe het nu verder moest met mij, maar met een glimlach doorging, omdat mensen dat nu eenmaal deden. Dat weet ik nog. En dat ik dacht dat dat het leven was, precies hoe ik het had verdiend.

Van de eerste vijfentwintig jaar van mijn bestaan is er ontzettend veel waar ik niks meer van weet. Vroeger dacht ik dat ik gewoon een slecht geheugen had, een van mijn vele tekortkomingen. Pas veel later begreep ik dat je jeugd amper herinneren maar twee dingen kan betekenen: dat het totaal kabbelend saai was, of dat er juist veel te veel is gebeurd. Over dat veel te veel moet ik hier ook schrijven, om duidelijk te maken wat het startpunt was van de lange weg die ik heb afgelegd. Om te kijken of jij als lezer bepaalde aspecten misschien herkent. Om te weten vanwaar een mens terug kan komen, met de juiste hulp.

Vooraf

Ik ben een schrijver. Ik breng mijn dagen door met me voorstellen hoe iets wordt beleefd wat ik niet per se zelf ken. Maar hoe ik me nu voel, in dit leven dat eindelijk echt van mij is, daar had ik me zelfs maar een jaar of drie geleden niks bij kunnen voorstellen, zo spectaculair veel beter is het. Beter bestaat, ook voor wie van ver komt, dat is al langer mijn overtuiging, omdat het bestaan onderweg telkens gestaag een tikje draaglijker werd. Maar deze vorm van diepe innerlijke sereniteit, connectie met mezelf, gretige nieuwsgierigheid en vrolijk makende openheid naar anderen en de wereld is nog van een heel andere orde dan wat ik jaren geleden al beter noemde. En nee, dat is niet zomaar het gevolg van ouder worden, dat is het resultaat van een lange weg die ik heb afgelegd, actief op zoek naar al wat kan helpen als het leven niet op de fijnst mogelijke manier begonnen is.

Als kind heb ik gedaan alsof ik een kind was, door naar school te gaan en door te houden van mijn ouders, want dat is wat kinderen doen. Mijn ouders deden op hun beurt alsof ze ouders waren, terwijl ze eigenlijk niet zo goed wisten hoe dat moest: op een juiste manier houden van je kinderen, veiligheid bieden, hen echt zien, er voor hen zijn. In mijn pubertijd was ik geen puber, omdat ik niet begreep hoe dat ging. Ik durfde me niet af te zetten, ik had geen interesse in tienerzaken, ik stond ten dienste van het gezin. Ik was bedoeld om an-

deren gelukkig te maken, wat overigens doorgaans niet goed lukte. Al het andere was hoogst verwerpelijk egoïsme, dat was mij zo geleerd.

Toen ik aan het echte leven moest beginnen, maakte ik mezelf wijs dat me dat prima lukte. Ik had een universitair diploma, een verstandig lief met wie ik jaren samenwoonde en later een man met een prestigieuze job en twee prachtige kinderen voor wie ik de helft van de tijd mee mocht zorgen. Ik had mooie jobs in het theater en later in de media, een sociaal leven dat zich afspeelde in cafés, restaurants en theaters met mensen die ik vrienden noemde, en een familie die, zoals het hoorde, keurig op regelmatige tijdstippen werd bezocht en opgebeld.

Ik was niet slecht met woorden en dat hielp om allerlei soorten schijn op te houden, niet in het minst tegenover mijzelf. Als twintiger en dertiger deed ik wat ik vandaag zo veel mensen zie doen: ik duwde weg wat moeilijk was: de allesverterende schaamte, de angsten, de nachtmerries, de slapeloosheid, de zelfhaat, het bodemloze verdriet, de verschroeiende eenzaamheid, de suïcidale neigingen. Allemaal bewijzen van het feit dat er met mij iets grondig mis was. Daar moest ik zo radicaal mogelijk van wegkijken, en ondertussen probeerde ik op alle denkbare manieren aan te tonen dat ik wél iets kon en dus misschien ook iets waard was.

Als ik dat rijtje symptomen lees, vind ik het zelf vreemd dat een mens tot zoiets in staat is, maar ik had op jonge leeftijd – zoals wij allen – een hele reeks strategieën ontwikkeld die dat mogelijk maakten. We zijn met velen: degenen die onszelf wijsmaken dat dit nu eenmaal het leven is, dat we niet moeten overdrijven, want sommige mensen hebben het nog erger, dat het wel aan ons zal liggen, dat we moeten leren tevreden te zijn met wat we hebben, en dat we, als we niet helemaal alleen willen komen te staan, maar beter blijven volharden in recht vooruit kijken, in de hoop dat al wat onder dat tapijt ligt eigenlijk niet echt bestaat.

Pas als late dertiger ben ik, bijna per ongeluk, voor echt in thera-

pie gegaan. Ik ben wat later ook de schrijver durven worden die ik altijd al was, en ik werd gezien, wat me een indicatie leek dat het leven nu goed was, goed genoeg was, voor iemand als ik. Pas veel later zou ik beseffen dat wat ik dacht dat goede therapie mocht heten, eigenlijk meer kwaad dan goed heeft gedaan. Wist ik veel. Eindelijk was er iemand die tegen betaling echt luisterde en wel eens een wezenlijke vraag stelde, dat leek toen al heel wat.

Maar twaalf jaar therapie stelde me blijkbaar nog altijd niet in staat om te kunnen omgaan met een pijnlijke gebeurtenis zonder in ziekmakende angst en eenzaamheid te verzanden. Ik was inmiddels in de veertig en definitief uit dit leven stappen werd een almaar reëlere optie. Wie mij kende zou weten dat ik het echt had geprobeerd, dacht ik, sommige mensen zijn blijkbaar gewoon niet bedoeld om te blijven. Maar op het moment dat het onheil toesloeg had ik een puppy van tien weken oud waarvoor ik niet meteen een warm nest kon vinden, en zij werd elke dag een beetje meer mijn hond. Ze bleef me maar aankijken, met haar felblauwe ogen, als ik zat te researchen wat de meest pijnloze en zekere manier was om voorgoed te verdwijnen. Dat hielp niet. En op een bepaald moment vroeg een goeie vriendin of ik niet samen met haar een opleiding wou volgen om – naast schrijver – therapeut te worden. Omdat ik voelde dat ik nog één keer iets dappers wou proberen, om te kijken wat dat me al dan niet zou brengen, zei ik ja. Het duurde een aantal maanden, maar gaandeweg begon ik te beseffen dat ik dat eigenlijk echt wou: naast schrijver ook therapeut zijn, en met de deuren die zich daardoor openden begon eindelijk de weg naar het echte beter dat ik nu heb gevonden.

Ik ben voor het eerst werkelijk gaan connecteren met vrienden en nieuwe mensen. Door groot geluk en het lef om kansen die zich aandienden met twee handen te grijpen, ben ik ook bevriend geraakt met wereldtoppers in therapieland. Ik heb een *newfound family* nu, zoals ik ze graag noem. Ze wonen in België, Nederland, het Verenigd Koninkrijk, Portugal en de vs, en we slagen erin om echt

verbonden te blijven. Het zijn mensen bij wie alles mag bestaan, bij wie gedeelde kwetsbaarheid vanzelfsprekend is, vrienden zonder wie ik niet zou staan waar ik sta. Ik ben naar verre landen gereisd om van de groten te leren hoe ik meer mens en een goede therapeut kon worden. Zo dankbaar ben ik dat ik op de eerste rij mag zitten bij de invloedrijke vernieuwers en gezaghebbende autoriteiten van vandaag. Ik heb de kans gekregen om van de grootsten te leren welke therapieën echt kunnen werken.

Het was en is zo'n razend boeiend en persoonlijk helend parcours dat ik dat moest opschrijven. Niet alleen voor mij, maar voor iedereen die meer wil weten over wat volgens de recentste inzichten écht werkt als je wil komen tot vrij en voluit leven. Dit boek is geschreven voor al wie interesse heeft in hoe het leven juister kan voelen, mooier kan worden. Voor al wie zichzelf en anderen beter wil leren kennen. Voor al wie nog twijfelt of therapie wel nodig is. Voor al wie zich zou afvragen of hij* de tijd van een therapeut wel waard is. Voor al wie al weet dat hij zichzelf dat betere bestaan wel degelijk wil gunnen, maar geen zicht heeft op waar te beginnen. Voor al wie al heel wat therapie achter de rug heeft, veel inzichten heeft opgedaan, weet wat hij zou moeten doen, maar het leven nog altijd niet als prettiger of zelfs draaglijker ervaart. Voor al wie zelf al in het vak zit en nieuwsgierig is naar wat volgens de groten boeiende revelaties zijn.

Ik wil in dit boek mijn verhaal delen, niet om de smeuïge anekdotiek ervan die voor geen mens interessant is, maar om wat ik heb gezien en meegemaakt open te trekken en te laten zien wat het voor jullie kan betekenen. Ik koppel mijn persoonlijke relaas telkens aan intermezzo's waar ik inga op wat ik heb ontdekt en geleerd, en op wat ik zelf graag zoveel eerder had geweten, want dan had mijn leven er heel anders uitgezien.

---

* Als het geslacht van het onderwerp niet nader bepaald is, gebruik ik voor de leesbaarheid der dingen 'hij', vanzelfsprekend geldt hetzelfde voor vrouwen en mensen die zich identificeren als non-binair. Iedereen is welkom in dit boek.

Dat het mogelijk is om zo lang in staat van ontkenning te verkeren en eigenlijk niet te leven, om dan uiteindelijk toch te komen tot een bestaan vol *aliveness* en innerlijk evenwicht zoals ik dat nu ken, vind ik het meest hoopvolle inzicht dat ik ooit heb opgedaan. Want dan geldt dat niet alleen voor mij, maar ook voor anderen.

Beter bestaat, we moeten alleen durven geloven dat we dat waard zijn, weten hoe en waar we dat kunnen vinden, en van daaruit er echt voor gaan. En dat zeg ik met het diepste respect voor wie al lang onderweg is en nog altijd worstelt. Ik koester op basis van al wat ik heb geleerd en ervaren een groot geloof dat het een kwestie is van de juiste hulp krijgen. Makkelijk is het niet, maar de beloning is zo groot. Dus ga voluit. Het kan. Jij mag.

DEEL 1

STAAT VAN ONTKENNING

1

De basis van alles, of toch bijna: mijn jeugd

Alles in orde, hier is niks te zien

Er stond een huis in een van de hoofdstraten in een dorp in de Kempen. Het lag wat verder weg van de straat dan de meeste huizen, met een brede strook asfalt voor de deur waar vier auto's konden parkeren, alsof er een buffer nodig was tussen dat huis en de wereld. Er stond een lichtreclame die ik nooit in werking heb gezien, van drie mannetjes met een wijnglas. Het eerste stond klaar om te proeven, het ventje wit en het volle glas rood van de wijn. Het tweede mannetje zat met de helft van de rode wijn in zich en de andere helft nog in het vastgehouden glas. En het laatste stond op zijn kop, met alle wijn in het ventje, en een glas dat leeg was. Het moest aangeven dat mijn vaders groothandel in wijn in dit burgerhuis te vinden viel, maar het was ook een fijn billboard voor de film die zich achter de gevel afspeelde. Mijn vader stond wel vaker op zijn kop na al te uitbundig degusteren, mijn moeder had structureel het gevoel dat haar glas halfleeg was.

In dat huis woonden ook heel even vijf kinderen. De eerste drie geboren uit mijn vaders eerste huwelijk, nummer vier en vijf gemaakt door hem en mijn moeder, zijn tweede vrouw. Tussen het oudste en het jongste kind zat negentien jaar verschil. De oudste trouwde toen de jongste een baby was die nog niet kon lopen. Ze

beschouwde dat huwelijksaanzoek als een ticket om te ontsnappen uit de hel, zou ze later beweren. Kort nadien was ze alweer gescheiden.

Het verhaal over het leven in dat huis begint dus bij mijn vader, die het liet bouwen voor hem en het gezin dat bedoeld was om het enige gezin te blijven. Maar op een avond keek zijn eerste vrouw, Chris, in de spiegel, een laatste check voor ze naar het feestje vertrokken. Ze keek naar haar jongste dochter en glimlachte, waarna zij en mijn vader verdwenen. Alleen hij zou die nacht terugkeren. Hij zat aan het stuur, na vele uren feesten met alles erop en eraan, toen de auto uit de bocht vloog. Zijn vrouw overleed voor de hulpdiensten ter plaatse waren.

Ik dacht vroeger al dat mijn vader daar en dan gestopt is met leven. Hij was er nog wel, maar hij deed niet meer mee, niet echt. Chris werd begraven, de foto's van haar werden verzameld in een doos die achter slot en grendel ging, en nadien werd er alleen nog over haar gesproken als mijn vader zelfs voor zijn doen bijzonder dronken was.

Omdat de wereld toch doordraait, ook als alle lust tot leven is weggesijpeld, omdat er kinderen rondliepen die eten moesten krijgen en af en toe wat aandacht, omdat er een zaak gerund moest worden die iemand nodig had die altijd telefonisch bereikbaar was, wat indertijd betekende dat er een mens naast die telefoon geparkeerd moest zitten, en omdat mijn vader grote moeite had met alleen zijn, werd er een nieuwe vrouw gezocht, een moeder voor de kinderen. Er waren mogelijk nog andere redenen, dat spreekt voor zich, maar dit waren degene die hijzelf benoemde als hij in een dronken bui over de kwestie sprak.

Mijn vader viel voor een vriendin van mijn moeder. Zij bleek geen interesse te hebben. Mijn moeder daarentegen, dertien jaar jonger dan hij en op zoek, had wel oren naar zijn droevige verhaal. Ze trouwden snel, kregen mij en vijf jaar later, op zwaar aandringen van mijn moeder, nog een tweede kind. Het was een gezin, met kin-

deren die proper gewassen en deftig gekleed naar school gingen. Met twee stijlvolle auto's voor de deur. Alles in orde, hier is niks te zien.

Blinde vlekken

Mijn ouders beweerden altijd dat alles in orde was in de huizen waar zij waren opgegroeid. Mijn vader als zoon uit een gezin met twaalf kinderen, waarvan er twee jong gestorven waren. Hij sprak over zijn jeugd alsof die, ondanks de armoe, paradijselijk was geweest, vol ondeugend plezier en groot avontuur. Hij had een handvol sterke verhalen over zijn geadoreerde vader die telkens opnieuw in dezelfde bewoordingen werden verteld. Te oordelen naar de vele beschadigingen die in het volwassen leven van nogal wat van de tien kinderen zichtbaar zijn geworden, zal die jeugd wellicht toch niet alleen maar dat sprookje zijn geweest, maar feiten ken ik niet. De vader van mijn vader stierf vrij jong aan een niet nader gespecifieerde ziekte, hem heb ik dus nooit gekend. En van mijn grootmoeder kan ik me niet herinneren dat ze ooit een echt gesprek met mij heeft gevoerd. We waren tenslotte met meerdere dozijnen kleinkinderen, dat viel ook niet bij te houden. Zij overleed voor ik dat voor mezelf jammer kon vinden.

Mijn moeder was de dochter van een directeur, zei ze graag. Haar vader had zich zonder enig diploma opgewerkt tot de grote man van een drukkerij van formaat. Toen ik als kind een keer met hem op pad was, kwamen we een vroegere werknemer van dat bedrijf tegen. Mijn grootvader oreerde tegen mij dat dat Karel was, en dat Karel jarenlang voor hem gewerkt had. Hij liep de man met uitgestoken hand tegemoet, waarop die hem een paar seconden verbitterd aankeek en vervolgens in zijn hand spuwde. Ik hoorde later nog wel eens zulke verhalen over de indruk die mijn grootvader bij sommigen had nagelaten. Evengoed, mijn moeder verafgoodde haar vader, en in iets mindere mate ook haar moeder, zelfs als die

haar al dan niet subtiel afwezen. Ze had één jongere zus, en ze vertelde vaak dat het rapport van de zus altijd op de kast mocht staan, en dat het hare ergens onder in een lade belandde. En o ja, ze had ook kanker gehad, als jong kind nog, daar hield ze een groot litteken op haar been aan over, en in die tijd had ze maandenlang almaar in bed moeten blijven. Verder werd er niks over gezegd. Een gelukkige jeugd had zij gehad, dat was de consensus.

Op basis van wie mijn ouders als volwassenen waren lijkt het me waarschijnlijk dat er nog een en ander aan de hand moet zijn geweest in hun beider jonge levens, maar het fijne zal ik daar nooit van weten.

Ik hield van mijn ouders

Ooit in een interview werd ik gevraagd naar de mooiste herinnering uit mijn jeugd en bleef het vervelend lang stil. Mijn tanden knarsten, er moest iets zijn. Ik wist dat het echt niet kon dat er niks was, alleen kon ik nergens op komen. Verzin desnoods iets, siste een stem in mij, maar zelfs dat wilde niet lukken. Mijn moeder zei graag dat ze toch een goede moeder was geweest omdat ze ons elk jaar meenam naar de Efteling, en omdat we samen hadden geknutseld en spelletjes gespeeld. Dat deden we, dat klopt, ook wel omdat mijn moeder dat zelf leuk vond. Mijn ouders hadden een appartement aan zee, waar we bijna elk weekend naartoe gingen, en de kust is ook leuk voor kinderen. We mochten vaak met gocarts rijden en speelden met emmertjes en schepjes in het zand en zo, en dat was leuk. En toch, pas sinds ik een hond heb die dol is op het losloopstrand kan ik weer naar de kust rijden en de Noordzee zien zonder overmand te worden door een oncomfortabele, nijpende nervositeit. Naar mijn ouderlijk huis ga ik al jaren niet meer, maar toen ik het nog wel deed, kreeg ik kramp in mijn maag bij een bepaalde bocht na de afrit met de pijlen naar ons dorp. *The body keeps the score*, zoals traumaspecialist Bessel van der Kolk zegt.

Om voelbaar te maken hoe het toen echt was, moet een mens romans schrijven, geloof ik. Omdat droge feiten nooit kunnen vatten hoe iets voelde wat werd bepaald door zo veel verschillende factoren. Omdat geen mens ooit één ding is. Omdat geen sfeer ooit maar één kleur heeft. Omdat alles ook aan iets anders raakt. Maar in een poging om toch een idee te geven schrijf ik wat dingen op.

Mijn moeder was de zee

Dat ik hield van mijn moeder, dat ik wou dat ze gelukkig was, en dat ik heel goed wist dat ze dat niet was. Omdat ze dat zei, soms mij daarbij aanwijzend als de bron van alle malheur. Omdat ze dat toonde als ze weer eens heel hard moest huilen, en haar make-up sporen naliet op haar wangen, zoals een slak kon doen op een steen. Ogen konden er niet droever uitzien dan zo, vond ik. Omdat ik het kon voelen als ze woedend was, en tekeerging en bleef gaan, alsof het nooit meer op zou houden. Vaak tegen mijn vader, soms ook tegen mij. Omdat ze verslagen kon zitten zwijgen, zij die doorgaans zoveel sprak. Omdat ze snel schakelde tussen grote emoties die ze niet kon reguleren, wat voor het kind dat ik was erg verwarrend moet zijn geweest, maar evengoed een teken dat het niet leuk wonen was in haar hoofd. Omdat ze zich vastklampte aan haar ouders, of aan eender wie dat liet gebeuren, vaak tegelijk bakken kritiek spuiend over diezelfde mensen. Omdat ze zichzelf verachtte, en tegelijk voortdurend heilig verontwaardigd was dat ze niet kreeg wat ze toch verdiende. Omdat ze zei, nu en dan, dat ze zelfmoord zou plegen, dan waren we tenminste allemaal van haar verlost. Ik was bang dat ze dat zou doen, want dat leek me iets gruwelijks, ook voor mijn vader, die al eens een vrouw was kwijtgeraakt.

Dat ik soms ook moeite had met mijn moeder. Bijvoorbeeld als mijn vader kwaad over haar sprak tegen mij en op mijn bijval rekende. Ik voelde dat hij mijn onvoorwaardelijke steun in alles nodig had, ook daarin. Of als mijn moeder maar door bleef zeuren over

iets wat ik dan totaal onbelangrijk vond. Of als ze, onprettig ruikend, veel te dicht bij mij kwam. Of als ik, op weg van school naar huis, probeerde iets te bedenken wat ik kon vertellen om te vermijden dat ze ongelukkig zou zijn omdat ik nooit eens iets deelde met haar, alsof zij niet belangrijk was voor mij. Vaak verzon ik gewoon iets met enige entertainmentwaarde, dat werkte nog het beste. Of als ze ontroostbaar kwaad werd als ik tijd met een vriendinnetje van school verkoos boven tijd met haar.

Voor mijn elfde verjaardag mochten er een paar klasgenootjes in de tent komen logeren die in de tuin stond opgesteld. Mijn moeder lag een aantal weken in het ziekenhuis na een herniaoperatie. Ik ging elke dag mee met mijn vader om haar te bezoeken, maar de dag van mijn feest wilde ik dingen voorbereiden voor de komst van die vier meisjes, en met toestemming van mijn vader bleef ik die ene keer thuis. Toen mijn moeder een aantal dagen later uit het ziekenhuis werd ontslagen, riep ze me bij zich. Wat volgde was een tirade over de grote egoïst die ik was, omdat ik mijn moeder, die door zoiets verschrikkelijks ging, in de steek had gelaten. Ik herinner me dat ik in het deurgat stond te luisteren en wilde verdwijnen, dat ik vond dat ik moest verdwijnen omdat ik inslecht was.

Mijn moeder was de zee. Soms kwam ze me tegemoet, vriendelijk, lief bijna, om me daarna weer af te stoten, klein te maken, slecht te doen voelen. Toen ik, in de veertig al, een ultiem gesprek probeerde te voeren met haar over het verleden, maakte ze tijdens die middag voortdurend precies weer die beweging: tegemoetkomen en afstoten, telkens opnieuw. Tijdens de rit naar huis heb ik gehuild van de Kempen tot Ranst, daarbij beseffend dat ik inmiddels volwassen was en begreep wat er gebeurde, en het evengoed nauwelijks kon verdragen. Ik kon toen niet anders dan mij afvragen hoe dat geweest moest zijn toen ik vijf was, of vijftien was, en er niks van begreep. Daar heb ik toen ook conclusies uit getrokken.