

Van waanzin naar Wijsheid

Het autobiografische levensverhaal van Iris van Zomeren

Colofon

ISBN: 978 94 6365 354 1

1e druk 2021

© 2021, Iris en Erik van Zomeren

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

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

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

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

Van waanzin naar Wijsheid

Het autobiografische levensverhaal van Iris van Zomeren

Geschreven door
Iris en Erik van Zomeren



*Ik wil dit boek opdragen aan al diegenen
die niet kunnen of willen spreken over hun
gruwelijke ervaringen omtrent misbruik,
pesterijen, of welk trauma dan ook.*

In liefde, Iris

Inhoudsopgave

Voorwoord	11
1. Een hopeloze start	15
2. Hoe ik in de psychiatrie belandde	23
3. Mijn opname	27
4. Het openen van de beerput	35
5. Mijn relatie met een ‘foute man’	40
6. Eindelijk, de liefde in mijn leven	44
7. De confrontatie met mijn moeder	49
8. Zware stormen in de relatie	53
9. De beperkingen van gesprekstherapie	56
10. Weer contact met mijn ouders	63
11. Een ‘waan-zinnig’ weekend	66
12. Wat was er in hemelsnaam gebeurd met me?	79
13. Onvoorwaardelijke liefde	84
14. Eindelijk een diagnose	86
15. Inwijding in reiki	93
16. Weg bij Erik?	97
17. Een ‘waan-zinnig’ mantraconcert	101
18. Tere vleugels	111
19. Het afscheid van mijn vader	115
20. De DIS-kliniek	119
21. Mijn zoektocht naar een deskundige therapeut	127
22. Introductie van de delen	134
23. Zeebonk: afgesplitste wraakgevoelens	141
24. De doodsangst van Spreeuw	147
25. Josefien: slachtoffer van een pedoseksueel	155
26. Mijn moeder: van slachtoffer tot dader	167
27. Overdrachtsgevoelens	186
28. De integratie van de delen	204
29. De impact van pesten	213
30. Getuigen van mijn verleden	225

31. TRE en The Work van Byron Katie	233
32. Een bijzondere briefwisseling	241
33. Het overlijden van mijn moeder	248
34. De adelaar in de parkietenkooi	264
35. Somatic Experiencing	269
36. Ego State Therapy en Resource Therapy	284
37. De innerlijke drive	292
38. Wat als ...	301
Woord van dank	305

Lieve Iris,

*Onze gezamenlijke reis heeft mij persoonlijk en
professioneel diepgaand en onvergetelijk verrijkt.*

Hartelijke dank daarvoor.

Judith Rothen

Voorwoord

In dit boek neemt Iris aan de hand van haar eigen levensverhaal de lezer mee op een boeiende en indrukwekkende ontdekkingsreis. Zij vertelt daarin heel openhartig over de zeer traumatiserende ervaringen die zij als kind meemaakte en die zo heftig waren dat zij die alleen kon overleven door een dissociatieve identiteitsstoornis (DIS) te ontwikkelen.

Toen ik Iris leerde kennen, was zij al een aantal jaren in therapie bij mijn collega Judith Rothen. Bij haar had Iris al een behoorlijk voortraject afgelegd, waarbij de verschillende delen van de DIS waren geïntegreerd. Mede dankzij de vakkundige begeleiding van Judith liet zij daarmee zien dat een DIS niet iets hoeft te zijn waar je maar mee moet leren leven, zoals wel vaker gezegd wordt, maar dat het iets is waar je daadwerkelijk van kunt herstellen.

Iris kwam bij mij om nog wat gericht aan het getraumatiseerde zenuwstelsel te werken. Hierbij maakte ik naast de lichaamsgerichte benadering Somatic Experiencing (SE) van dr. Peter A. Levine gebruik van diverse andere therapeutische benaderingen, zoals Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE), Ego State Therapy (EST), Resource Therapy (RT) en Eye Movement Integration (EMI).

Iris beschrijft in dit boek in heldere en voor iedereen begrijpelijke taal hoe een aantal van deze benaderingen haar geholpen hebben om haar zenuwstelsel weer tot rust te laten

komen. Wat ik ook bijzonder vind, is dat zij haar verhaal niet vertelt vanuit een slachtoffer dat blijft hangen in verwijten en het koesteren van pijn, maar meer beschouwend, dus met een zekere afstand.

Je zou haar proces kunnen vergelijken met een schelp die is opengegaan, waarbij de parel die al die tijd in haar verscholen zat aan het licht is gekomen. Zoals ik wel vaker heb gezien bij cliënten heeft het trauma Iris niet zwakker gemaakt, maar juist sterker. Dit wordt ook wel posttraumatische groei (PTG) genoemd. Als therapeut heb ik veel geleerd in het contact met Iris. Soms was het ook voor mij moeilijk en zwaar, maar er zijn ook zoveel mooie momenten geweest. Ik ben blij dat ik de kans heb gekregen om een tijdje haar reisbegeleidster te mogen zijn, en na verloop van tijd een medereiziger.

Dit boek is een cadeau voor iedereen; het is zeer geschikt voor zowel cliënten als therapeuten. Daarnaast kan het heel behulpzaam zijn voor eenieder die trauma meemaakt in zichzelf of in de omgeving en die daar inzicht in wil krijgen. Het verhaal van Iris laat zien dat een succesvolle individuele traumagenazing mogelijk is. Trauma is echter niet alleen een individueel probleem, maar ook een maatschappelijk probleem. Ik denk dan ook dat het heel belangrijk is dat er op maatschappelijk niveau gekeken wordt naar wat er mogelijk is op het gebied van de preventie van trauma. Daarbij is het mijns inziens uitermate belangrijk dat er voldoende goed opgeleide traumatherapeuten beschikbaar zijn, zodat we toe kunnen werken naar een

wereld waarin we steeds minder geregeerd worden door trauma.

Ik wens de lezer veel leesplezier bij de ontdekkingsreis 'van waanzin naar Wijsheid'.

Drs R. Sangkasaad Taal
Psychotherapeut

1. Een hopeloze start

‘En nou is het afgelopen met dat gedonder!’ hoorde ik mijn moeder tekeergaan. ‘Ik had nooit met jou moeten trouwen!’ ‘Ach mens, stik! Ik ga wel weg en dan zie je mij nooit meer terug, je bekijkt het maar met je zootje!’

‘Ja, lekker makkelijk, jij laat mij hier lekker zitten met de rotzooi!’ reageerde ze fel.

Terwijl de ene na de andere vloek door de huiskamer vloog, hield ik mijn handjes over mijn oren. Ik zag hoe mijn broertje stilletjes de kamer uit sloop naar boven. In de hoek van de kamer waren mijn zussen met de poppen aan het spelen, alsof er niets aan de hand was. Het leek wel alsof zij zich totaal hadden afgesloten voor al dit huiselijk geweld.

‘Oké, jij je zin,’ bromde mijn vader. ‘Ik rot wel op, maar je moet niet denken dat je mij ooit nog terugziet, ik wil niets meer met jou te maken hebben!’ Hij stond op terwijl hij een sigaret opstak. ‘Van mij zul je geen last meer hebben.’

Geschokt riep ik: ‘Nee, pappa! Ga niet weg!’

Mijn moeder richtte zich tot mij. ‘Bemoei jij je er niet mee, klein kreng! Wat sta je daar nou achterlijk te kijken? Ga ogenblikkelijk naar je kamer!’

‘Nee!’ protesteerde ik. ‘Pappa, niet weggaan!’

Mijn moeder keek mij woedend aan. ‘Wat zei ik nou? Bemoei je er niet mee, brutale snootap! Als je niet gauw maakt dat je boven komt dan krijg je van mij een oplawaai dat je het morgen nog voelt.’

Ik rende naar de trap, waarbij ik ternauwernood aan haar opgeheven hand wist te ontkomen. Ik was nog niet hal-

verwege de trap of ik hoorde een harde klap, gevolgd door een gil van mijn moeder. Ik rende terug naar beneden en zag hoe mijn vader op de grond lag te schudden en te trillen. Het was doodeng om te zien, het schuim stond op zijn mond. Zijn sigaret lag rokend naast hem en was bezig om een gat te branden in het goedkope vloerkleed.

Dit soort taferelen speelden zich geregeld af in ons gezin. Mijn vader had daarbij vaak epileptische aanvallen waarbij hij van het ene op het andere moment ging schokken en bewusteloos neerviel. Alles wat hij in zijn handen had liet hij dan vallen, zoals brandende sigaretten en gloeiend hete koffie. De aanvallen waren begonnen nadat hij een aantal jaren voor zijn huwelijk een hersenbeschadiging had opgelopen bij een auto-ongeluk. Hij was bepaald geen makkelijke man en hij kon om het minste of geringste heel driftig reageren. Ook dreigde hij er geregeld mee een einde aan zijn leven te maken.

Mijn moeder was zelf opgegroeid in een gewelddadig gezin waar ook seksueel misbruik plaatsvond. Ze heeft me ooit eens toevertrouwd dat ze met mijn vader getrouwd was omdat ze op deze manier de kans kreeg om haar ouderlijk huis te ontvluchten. Ze had zich hierbij niet laten weerhouden door de vele mensen die haar hadden afgeraden om met deze zieke man te trouwen.

Zowel mijn vader als mijn moeder gingen over mijn grenzen heen door mij geregeld te slaan en uit te schelden. Daar kwam nog eens bij dat wij als kinderen dagelijks getuige waren van extreem heftige ruzies tussen onze ouders. Hoe zwaar het allemaal geweest is blijkt ook uit het feit dat drie

van de vijf kinderen - mijzelf inbegrepen - in hun latere leven een periode zouden worden opgenomen in een psychiatrische instelling.

Jarenlang heb ik mijn traumatische ervaringen totaal verdrongen. Ik wist letterlijk niet meer wat er gebeurd was. Als je me toen gevraagd zou hebben of ik incest had meegeemaakt, zou ik ontkennend geantwoord hebben.

Op mijn vijfentwintigste kwamen er totaal onverwachts wat flarden van herinneringen naar boven toen ik op televisie een documentaire zag over incest.

Achteraf is het goed geweest dat ik mijn herinneringen al die tijd had verdrongen, omdat ik ze geen moment eerder had aangekund en de pijnlijke herinneringen zouden me knettergek hebben gemaakt.

Niet alleen het seksueel misbruik door mijn moeder was verdrongen, ook het feit dat ik geregeld klappen kreeg van mijn ouders was ik 'vergeten'. Ook herinnerde ik me niets meer van de vele dreigende en afbrekende opmerkingen die ik van huis uit heb meegekregen.

Het trauma in mij werd verder versterkt door het feit dat ik enorm gepest en getreiterd werd in de buurt waar ik woonde. Vrijwel dagelijks werd ik uitgehouwd, nagewezen en uitgescholden. Zo herinner ik me nog goed hoe ik me op de kleuterschool geregeld in de zandbak liet duwen, omdat ik niet in staat was om me te verweren. Ik was toen al het mikpunt van pesterijen. Leeftijdsgenootjes konden van alles van mij afpakken zonder dat ik daarop reageerde. Ik had te veel meegemaakt in mijn jonge leventje om nog voor mezelf op te komen en van me af te bijten. Ik zat gewoon helemaal

op slot en ik was ‘bevoren’ geraakt, zoals ze dat ook wel noemen in traumatherapie. Deze bevroering werd nog verergerd doordat ik telkens opnieuw getraumatiseerd raakte zonder dat ik de vorige traumatisering had kunnen ontladen. Het ontbrak in mijn omgeving aan liefde, veiligheid en begrip. Er was niet de warmte om te kunnen ontdooien.

Bevroering als overlevingsmechanisme

Een oude reactie die we uit de dierenwereld hebben geërfd is *bevroering*. Als een dier wordt aangevallen door een ander dier dan zal het in eerste instantie proberen *te vechten of te vluchten*. Als de situatie echter zo levensbedreigend wordt dat dit niet meer mogelijk is dan zal het plots verstenen of *bevroeren*. Het doet dan alsof het dood is en daarmee wordt de kans verkleind om opgegeten te worden. En als het dier toch opgegeten wordt dan voelt het in deze staat van bevroering veel minder pijn. Een soortgelijke reactie zie je bij de mens. Als we geen kant meer uit kunnen in een levensbedreigende situatie dan raken we *bevroeren*, je wordt als het ware een lappenpop. Het is alsof al het leven uit je trekt. Trauma-expert dr. Peter A. Levine heeft veel onderzoek gedaan naar dit verschijnsel van bevroering en hij wijst erop dat dieren, in tegenstelling tot mensen, zelden getraumatiseerd raken, omdat in de dierenwereld de spanning die opgesloten zit in de bevroering weer ontladen wordt door bijvoorbeeld te

gaan beven of (t)rillen¹. Dit laatste is iets wat mensen vaak niet toelaten omdat we ertussen zitten met ons denken en ons daardoor nog steeds niet veilig voelen als het gevaar allang geweken is. Je zou dan ook kunnen zeggen dat een trauma een chronische bevriezing is van onverwerkte ervaringen die tot diep in de cellen ligt opgeslagen.

In al die donkere jaren van mijn jeugd zijn er toch ook wel doorkijkjes geweest waarin ik dwars door alle waanzin heen contact voelde met een stil Weten, een stille Wijsheid. Op de een of andere manier was dat intact gebleven, ook al was het overwoekerd geraakt door allerlei psychische toestanden. Zo herinner ik me nog goed hoe ik als vier- of vijfjarige te midden van alle ellende soms het besef had dat ik in wezen niet dood kon gaan. Tientallen jaren later kwam ik dergelijke uitspraken tegen in spirituele boeken, waarin naar voren komt dat de tijdloze essentie die we allemaal in wezen zijn nooit sterft. Blijkbaar had ik als klein meisje toch nog contact met dat ‘eeuwige vlammetje’ dat in ieder van ons zit en dat mij in al die donkerte toch nog van licht heeft voorzien.

Een andere ervaring die voor mij bemoedigend is geweest, vond plaats toen ik een jaar of acht was. Het was tijdens een van die vreselijke gymnastieklessen, die ik elke week als één grote nachtmerrie ervoer. Er werd van mij verwacht dat ik over de bok zou springen, maar dat durfde ik absoluut

1 Peter A. Levine, *De tijger ontwaakt*.

niet. Ik was letterlijk en figuurlijk verstijfd van angst door alles wat ik thuis en op school meemaakte. Mijn klasgenoten verheugden zich erop om mijn gestuntel bij de bok te zien. Ik hoorde hoe ik volop werd uitgelachen en uitgejoeld, ik voelde me zo klein worden en zo machteloos! Niemand scheen zich te realiseren wat de impact was op dit kleine meisje dat zich zo intens verlaten voelde.

Ineens hoorde ik een stille stem in mij: *Ooit op een dag, dan zullen jullie eens zien.*

Het was een diepere wijsheid die op dat moment in mij sprak. Het was beslist geen arrogantie, maar meer een intuïtief weten dat mij liet zien dat ik veel meer ben dan het kleine meisje waar ik me mee identificeerde.

Het zinnetje heeft mij mijn leven lang herinnerd aan dit diepe intuïtieve weten. Het is voor mij een prachtige verwijzing naar de Bron die ik ben en die we in wezen allemaal zijn. Als kind kon ik deze woorden echter niet begrijpen, maar ik proefde wel dat er veel meer potentie in mij zat dan er op dat moment uit kon komen.

Ook mijn onderwijzer, meester De Vries, greep niet in. Toen ik hem 35 jaar later opzocht in het kader van mijn verwerking zei hij: 'Ik had zo met je te doen, Iris. Ik zag dat je gepest werd, maar ik was niet bij machte om er iets aan te doen. Ik had er zo'n moeite mee dat ze iedere keer jou moesten hebben. Ik denk nog vaak met pijn in mijn hart terug aan die tijd, het was de zwartste bladzijde uit mijn carrière.'

Ik had nauwelijks vriendjes of vriendinnetjes en voelde me erg eenzaam. Er was wel een buurman die aandacht had voor mij, maar het was geen gezonde aandacht. Hij was