

To be or not to be

DE VOORTDURENDE WEDERGEBOORTE VAN EEN MENS



TEKST: KIM LAKKE

Ontwaken na een lastige periode, gevolgd door bewustwording. Bij vrijwel ieder mens geeft die ontwaking – de wedergeboorte – innerlijke rust en een gevoel van thuishomen. Een baby die pijnlijk gescheiden werd van moeder en familie zal minder makkelijk thuis aankomen. Het is de hoogste tijd om het leed van geadopteerden te erkennen. En om openheid over de afstamming als een geboorterecht te gaan zien.

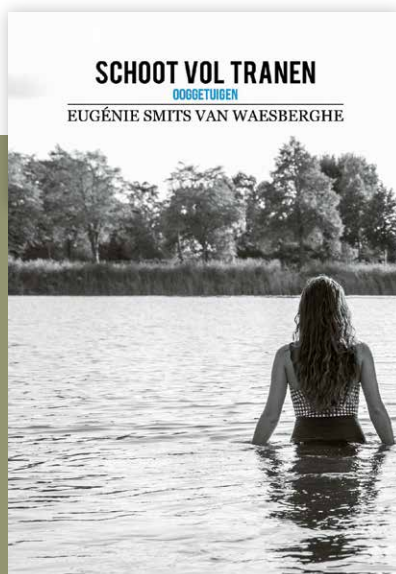
'A human being must be born twice. Once from his mother and again from his own body and his own existence.'

Deze prachtige uitspraak is niet van mijzelf, maar van een man met de naam Sultan Valad, duizend jaar geleden geboren in Anatolië. Ik stel mij voor dat de kleine Sultan na zijn geboorte in een doek werd gewikkeld en in het stro te slapen werd gelegd.

Het verging hem goed, Sultan werd een belangrijk leermeester en een groot schrijver. Ikzelf ben geboren in 1976. Mijn ouders gebruikten het familiewiegje, mijn boxpakjes waren van zacht fluweel. Omhuld in liefde werd ik groot, er werd van mij gehouden. Binnen de liefdeswetten, dat wel. Mijn moeder kon er soms niet voor mij zijn, om redenen die er hier niet toe doen. Ontstond daar mijn hechtingstrauma?

Met de liefdeswetten leerde ik leven. Mijn tweede geboorte – je kunt ook zeggen: mijn eerste wedergeboorte –

deed zich voor in 1985. Mijn geliefde vader koos zelf voor de dood en mijn bestaan kreeg een nieuwe vorm, ook al wilde ik dat niet. Daar bleef het niet bij, want in 2001 ontving ik een tweeling uit mijn moederschoot. Een diepe en verborgen wens kwam daarmee uit en de moeder in mij werd geboren. Het eerste jaar was hemels. Daarna volgde bodeloos verdriet toen bleek dat mijn twee jongens autisme, epilepsie en een verstandelijke beperking hebben. Oude trauma's lieten van zich horen, nieuwe sloten zich erbij aan. Maar ook deze storm ging liggen. Hoe ik het overleefd heb? Ik zou het niet weten. Maar ik kwam eruit als een ander persoon. Van lieverlee begreep ik dat de verzorging van mijn kinderen nooit lichter zou worden. Toen ik dat aanvaarde, écht en oprecht, werd ik nogmaals geboren. In die vorm werd ik wezenlijk volwassen. Daar ben ik nu.



Boek 'Schoot vol Tranen' over de Nederlandse Adoptiegeschiedenis

Het boek onthult het verzwegen adoptieverleden in het Nederland van de twintigste eeuw. Moeders – en ook vaders – werden vaak tegen hun wil van hun kind gescheiden. Deze praktijken werden uitgevoerd in doorgangshuizen, maar ook daarbuiten. Kinderen werden illegaal ondergebracht bij pleeggezinnen, zonder toestemming van hun ouders. Deze donkere, verborgen geschiedenis heeft geresulteerd in vele verwoeste levens en verstoorde dromen, die doorwerken tot de dag van vandaag.

Het boek is te bestellen op www.schootvoltranen.nl

Herbronnen & hulpbronnen

In ontwaken in liefde en schoonheid gedijt verbinding, draagkracht, welwillendheid en vertrouwen.

Ik besloot mijn bestaan te wijden aan complexe rouw en hechtingstrauma's. Waarom? Waarschijnlijk omdat ik de essentie van het leven wilde begrijpen. Die essentie is – in mijn opinie – ontwaken in liefde, waarbij je je gewaar bent van een diepe aanvaarding van lot en bestemming. Daartoe wendde ik mij tot Phoenix Opleidingen, waar ik de essentie bevestigd kreeg in deze prachtige zin: de plek van de verwonding is ook de plek van de bevruchting. Een uitspraak die mij op het lijf, hart en ziel geschreven staat. Na drie jaar en enkele vervolgstudies ging ik op eigen kracht verder, gesteund door mijn netwerk. Ik ontdekte dat we allemaal, vrij naar de filosoof Martin Buber, 'weer mens moeten worden'. Daarbij hebben wij allen iets gemeenschappelijks: we komen voort uit de moederschoot. Dat verbindt ons met een belangrijk wezen: onze moeder. Hoewel dit ons aller startpunt is, lopen onze unieke levenspaden uiteen.

Herbronnen & Ethiek

Wegwijzers, innerlijke waarden, jezelf leren kennen in wat is belangrijk voor jou? Wat motiveert je om in beweging te komen of wil je graag je kinderen meegeven bijvoorbeeld?

Ik ontmoette Eugénie Smits van Waesberghe op een training contextueel werken. Wij herkenden elkaar, zonder woorden. In haar ogen las ik het trauma. Eugénie en ikzelf, en velen met ons, groeiden op met een hechtingstrauma. Het trauma van Eugénie is ontstaan door de scheiding van haar moeder. Haar eerste geboorte vond plaats bij de baring. Haar tweede geboorte was daarna, toen zij ervoer dat haar moeder niet meer bij haar was.

Het diepe trauma in het prille leven van kinderen die zijn afgestaan veroorzaakt een afwijkende ontwikkeling van de hersenen. In de eerste achttien maanden van het leven doet de prefrontale cortex nog niet mee. Deze is drukdoende zich te ontwikkelen. Totdat de cortex klaar is voor zelfsturing, heeft de hechtingsfiguur die functie. Wie die hechting mist, ontwikkelt een hechtingstrauma. Maar dit is allemaal boekenwijsheid. In het leven van alledag worstelen geadopteerden vooral met hun bestaansrecht. To be or not to be. Mag ik hier wel zijn? Wordt er van mij gehouden? Wie mist mij als ik er niet ben? Maar ook: als ik niet op hen lijkt – en 'hen' is het adoptiegezin – op wie dan wel?

In de gesprekken met Eugénie werd ik vaak overvallen door diepe compassie. Waar ik mijn leven al best pittig heb gevonden, daar besef ik dat het bestaan van geadopteerden zwaarder is dan ik kan begrijpen. Wie kan inschatten hoe het leven verloopt en welke nieuwe uitdagingen hem of haar te wachten staan? Dat is voor niet-geadopteerden al een hele uitdaging. Voor de geadopteerde geldt dat alle gebeurtenissen eerst 'langs' het trauma moeten. Elke lotsaanvaarding betekent wéér een nieuwe gedaante en progressie is op geen enkele manier gegarandeerd.

Herbronnen & de wijsheid van het hart

Door te rouwen om een onvoltooide ervaring uit het verleden, kun je bron en bestemming alsnog in verbinding brengen. Wanneer we ons verlies kunnen omarmen, thuisbrengen en een plek geven, komen we thuis in onszelf.

Eugénie vertelde, in die tijd van onze ontmoeting, dat zij werkte aan een boek met de titel *Schoot vol Tranen*. De titel refereert aan een oudhollandse

uitdrukking: 'Zij heeft de schoot vol tranen.' Daarmee werd het ongehuwd zwangere buurmeisje of nichtje bedoeld, of welke andere jonge vrouw dan ook. 'Natuurlijk' was geen mens blij met de aanstaande geboorte. Het was veelal onbespreekbaar de baby op te nemen in de kring van familie of de gemeenschap. Aan de andere kant – letterlijk – waren er kinderloze echtparen die maar wat graag een kind 'aannamen', omdat kinderloosheid eveneens een taboe was. Zo ontstond een surrealistisch model waarbij enerzijds zwangerschap en baby verdoezeld werden, en anderzijds kinderloosheid binnen het huwelijk verborgen werd gehouden. Openheid rondom adoptie was, kortom, een grote uitzondering. En wat geheim blijft kan niet helen. Ook nu nog leven er adoptiemysterieën in schijnbaar doodgewone, maar systemisch gezien disfunctionele families.

Wedergeboren worden betekent het verleden herinneren en zonder veroordeling in het heden zijn.

Het doel van het boek van Eugénie Smits van Waesberghe is onder meer het erkennen van het leed dat adoptie veroorzaakt. Gedane zaken nemen geen keer. De adoptiegeschiedenis is niet terug te draaien. Maar we moeten de pijn rond adoptie durven zien. Ikzelf pleit voor een trauma-geïnformeerde maatschappij. Adoptie bestaat, en dat is okay. Maar adoptie heeft het nodig om gedragen te worden in de bedding van een maatschappij die het trauma begrijpt. Wie het trauma begrijpt, zal nauwkeuriger afwegen.

Herbronnen & hulpbronnen

Wanneer ik de waarde herken van mijn eigen bronnen, kan ik ze inzetten wanneer nodig.

Het boek van Eugénie is af. Ook ik mocht een bescheiden bijdrage



leveren, als expert op het gebied van complexe trauma's. Adoptie is allang geen schandvlek meer. Maar het leed dat adoptie veroorzaakt wordt niet erkend. Terwijl ge-adopteerden juist daarbij gebaat zouden zijn. Erkenning van het leed is het begin van heelheid. Trauma leidt immers tot fragmentatie van de identiteit. De getraumatiseerde moet een relatie aangaan met de gefragmenteerde delen om zodoende de heelheid te ervaren. Want wie heel is, kan van betekenis zijn, een diepgeworteld verlangen van ieder mens.

Van 'to be or not to be' naar 'Ik neem mijn plek in in deze wereld'

Nadat de traumatische ervaring is gereset of gestabiliseerd, komt er ruimte om aandacht te geven aan de posttraumatische groei. Ik vind het inspirerend om dit proces te bezien vanuit de vijf pijlers waar Phoenix op stoelt.

Als dat gebeurt, word je gelukkiger en dat komt je eigen gezondheid en die van je naasten ten goede. Je realiseren dat je geen slachtoffer bent, maar een overlevende van een zeer ingrijpende gebeurtenis. Als dat lukt, kun je ook het collectieve trauma helen. 🌱

Ontwaken langs de vijf pijlers

1 Autonomie

Doordat ik nu erken waar ik vandaan kom weet ik ook waar ik naartoe wil, los van mijn systeem en groepsgeweten heb ik een eigen kompas. Eigenwaarde neemt toe en daarmee het innerlijk gevoel van bestaansrecht.

2 Integreeren

Ik ga de weg naar binnen aan in het leven van alledag. In de verbinding met mezelf neem ik persoonlijk leiderschap met open hart, ik kan zijn met kwetsbaarheid, met vreugde en gemis, met afstand en nabijheid, met afwijzing en complimenten, ik kan steun herkennen en ontvangen.

3 Identiteit

Na de helende reis weet ik meer over wie ik ben en wat mijn aspiraties zijn. Mijn zelfvertrouwen is toegenomen en daarmee het basisvertrouwen naar de ander. Ik geef mezelf de permissie om te zijn wie ik ben, die zoek ik niet meer buiten mezelf.

4 Heelheid

Ik kan relateren met mijn gezonde en mijn ongezonde deel, dit is tegelijkertijd mijn diamant. Ik neem mezelf aan met alles, ik ervaar balans in de polariteiten.

5 Zingeving

Het heeft me geholpen te ontdekken dat ik veel sterker ben dan dat ik ooit voor mogelijk had gehouden. Ik ervaar weer verlangen door mijn eigen wil te voelen en te ervaren. Nu ik de diepte van mijn eigen verwonding begrijp, ontstaat een verhoogde empathie voor mezelf en voor anderen met verwondingen en dat geeft een gevoel van verbondenheid.

Voor meer informatie over Kim Lakke: www.hartverstand.nl