

## TEUS GROEIDE OP IN EEN GEZIN VOL GEHEIMEN

'Jarenlang werd er niet over mijn vader gesproken'

ZIJ: 'Ik heb beloofd op de kleinkinderen te passen'

HIJ: 'We zouden'

RELATIE-  
THERAPIE

Teus (55) groeide op in een huis vol geheimen

## 'Inmiddels snap ik het zwijgen van mijn moeder steeds beter'

Als gebeurtenissen te groot of heftig zijn, lijkt zwijgen soms de enige optie. Maar juist doordat er thuis niet over werd gesproken, worstelde schrijfster Teus Lebbing met veel schaamte en onbeantwoorde vragen. Tot ze de stilte doorbrak.



Er is een prachtige foto van mijn moeder in het kraambed met mij in haar armen en mijn broer ernaast. Ze straalt, het lijkt een perfect plaatje. Toch was ze toen vol in de rouw om haar man en haar zoon. Oorspronkelijk kom ik uit een gezin van vijf. Maar toen ik werd geboren, waren we nog maar met drie personen: mijn drie jaar oudere broer, mijn moeder en ik. Tussen mijn broer en mij zit nog een broer, maar hij werd na een veldrugen zwangerschap dood geboren. 'Maak maar gauw weer een nieuwe baby, want dan vergeet je dit,' zei de arts tegen mijn ouders. Drie maanden

later was mijn moeder in verwachting van mij. Maar vijf maanden voor mijn geboorte stierf mijn vader door zelfdoding. Jarenlang wist ik niet waaraan mijn vader was overleden. Sterker nog: er werd überhaupt niet over mijn vader gesproken. Nooit kwam er tijdens verjaardagen met familie een gezellige anekdote over hem op tafel, nooit werd zijn naam terloops genoemd. Als ik vragen stelde over mijn vader, omzielden mijn moeder die kundig. 'Hier praat ik niet over,' zei ze soms letterlijk.

### Ultieme afwijzing

'Op mijn twaalfde gaf mijn moeder ineens wel antwoord. Kort maar krachtig vertelde ze dat mijn vader zelf uit het leven was gestapt, omdat hij zich nooit goed genoeg voelde. Hoe geslaagd hij vanbuiten ook leek met een liefdevol gezin en een fijne baan, vanbinnen kon hij dat niet voelen en daar worstelde hij al lange tijd mee. Ik kon het niet bevatten, dit was zo iets groots. De volgende dag ging ik naar school. Opgeschilderd was ik hetzelfde meisje, maar nu met een extra schaamtegevoel. Het was al 'raar' dat ik geen vader had, maar dat hij door zelfdoding was overleden maakte het extra beladen. Ik durfde het aan niemand te vertellen. Suïcide was een taboe, nog meer dan nu. Hoe irrationeel ook, voor nabestaanden voelt het als de ultieme afwijzing. Wij als gezin waren voor mijn vader blijkbaar niet genoeg reden om te blijven leven. Ik voelde me als kind absoluut gewenst. Mijn moeder gaf ons veel liefde en werkte hard, zodat ze goed voor ons kon zorgen. Mijn jeugd was leuk, al zat er achteraf gezien een onbestemde laag onder; op de achtergrond sudderden ons geheim en de schaamte. Nooit heeft mijn moeder mij gevraagd wat ik hierin nodig had. Haar zwijgen heb ik mijn moeder lang kwalijk genomen, maar inmiddels snap ik haar beter. Mijn moeder is deels opgegroeid in een jappenkamp in Indië. Als peuter zat ze dagenlang stil in een hoek van de barak, ze leerde onzichtbaar te zijn. Zo overleefde ze die gruwelijke plek. Zwijgen werd haar redmiddel. Eenmaal in Nederland werd er ook niet gepraat over oorlogstrauma's. Praten werd haar nooit geleerd, dus hoe kon ze dit doen? Ze zadelde mij niet bewust op met schaamte of problemen, het was puur onvermogen. Als dingen te groot of te heftig zijn en er zijn geen woorden voor, is er geen andere optie dan zwijgen.' ▶

PERSOONLIJK

12 | 25 Margriet

## 'Nooit liet ik mijn kwetsbaarheden zien. Eigenlijk was ik hartstikke eenzaam maar dat besefte ik toen niet'

### Wat schaamte doet

'De helft van mezelf, namelijk mijn vader, ontbrak. Ik concentreerde me vooral op de kant die er wel mocht zijn: ik ging pleasen en overpresteren. Schaamte gaf mij ook veel vuur: ik was heel ijverig en voelde anderen feilloos aan. Mijn doel was om een superdochter, een vriendin en -collega te zijn. Falen was geen optie. Maar dat is niet vol te houden natuurlijk. En door continu mooi weer te spelen, liet ik mensen niet dichtbij komen. Ik was heel trots op de vele vrienden die ik had, maar niemand kende mijn echt goed. Nooit liet ik mijn kwetsbaarheden zien. Eigenlijk was ik hartstikke eenzaam - dat is wat schaamte en zwijgen met je doen - maar dat besefte ik toen niet. De liefde durfde ik ook niet aan. Ik was heel goed in scharrels, maar niet in relaties. De ontmoeting met mijn man Arko, 22 jaar geleden, was een keerpunt. Meteen voelde het goed en oprecht. Ik vertrouwde hem. Hij was een van de eersten die ik de waarheid over mijn vader vertelde. We keken tv, er kwam een item over suïcide voorbij en ik zei ineens: 'Wist je dat mijn vader zelfmoord heeft gepleegd?' Hij reageerde rustig, niet afkeurend of geshockeerd. En als eerste vroeg hij wat dit voor mij betekende. Ik had geen

idee. Arko stimuleerde mij om in therapie te gaan, ook omdat hij zag dat ik worstelde met de band met mijn moeder. Ik was altijd aan het zorgen, ik was haar steun en toeverlaat op een ongezone manier. Pas bij sessie zeven kwam de psycholoog door mijn muur heen en zag ik onder ogen dat ik vroeger wel degelijk veel heb gemist, zoals mijn vader. De therapie zette veel in werking. Om de zoveel tijd, wanneer ik eraan toe was, ging ik een laag dieper. Zo volgde ik sessies familie-opstellingen en kreeg ik steeds meer zelfinzicht. Ik leerde om soms te stoppen met praten en denken en te beginnen met voelen. Met vallen en opstaan werd ik opener. Ik nam vrienden meer in vertrouwen, vertelde hun over mijn familiegeschiedenis. De mooiste gesprekken kwamen op gang doordat ik mijn kwetsbaarheid liet zien. Dat is een doorgaand proces. Het is een ui die ik tot de dag van vandaag afpel.'

### Ballast loslaten

'Elf jaar geleden overleed mijn moeder. Ze had de ziekte van Alzheimer, maar soms had ze heldere buien. Ik bleef

haar vragen naar mijn vader. Eerst was ze nog heel boos. 'Hij heeft ons verlaten,' riep ze dan. Maar net voor haar dood werd ze milder. 'Hij was gewoon een heel leuke man toen ik met hem trouwde,' verzuchtte ze toen. Dat vond ik fijn om te horen, alsof ze in het reine was gekomen met zijn dood. Ons afscheid was mooi. Ik zat bij haar, de zon scheen naar binnen en er stonden prachtige bloemen. Het was goed zo. Ik heb wel eens gedacht dat dementie bij haar de enige logische uitkomst was, omdat ze zo veel in haar hoofd had geparkeerd. Dementie is het ultieme vergeten. Pas vorig jaar heb ik de brieven durven lezen die mijn ouders aan elkaar schreven toen ze verkering hadden. Die berg brieven kreeg ik rond mijn veertigste van mijn moeder. Toen bleek dat mijn vader toch een afscheidsbrief had achtergelaten, want ook dat had ze verzwegen. Die brief heb ik toen gelezen en ik vond dat zo emotioneel, dat ik de rest heb laten liggen. Ik kon het er gewoon niet bij hebben. Het was zo groot en eng, dat ik het blokkeerde. Misschien was ik ook bang om in de brieven een vader tegen te komen die niet fijn was. Of heel erg tobber, waardoor ik me nog machtlozer zou voelen, omdat ik er niets meer aan kon veranderen. Maar wat gaf mij meer ballast: mijn vragen over het verleden onder het tapijt laten broeien of ze recht aankijken om het verleden vervolgens te kunnen loslaten? Mijn verlangen naar meer informatie over mijn vader werd groter dan mijn angst, dus ik las de brieven. Er ging een wereld voor me open. Eindelijk zag ik mijn ouders samen. Verlieft, gelukkig en hoopvol, en soms verdrietig of ruziënd. Mijn vader kwam dichterbij dan ooit. Ik kon in zijn hoofd en hart duiken, want hij schreef zo mooi en open over zijn gevoelens. Tot vorig jaar had ik het alleen maar over 'mijn moeder'. Door die brieven had ik het ineens over 'mijn ouders', voor het eerst. Dat klonk zo gek in het begin. Mijn vader hoort er gewoon bij. Als een ouder er niet mag zijn, voelt dat als hinken op één been. Nu



voelt het alsof ik eindelijk op twee benen loop. Het is zo fijn om te weten waar ik vandaan kom. Puzzelstukjes vielen op hun plek. Eindelijk kon ik traceren wat ik van mijn vader had en wat van mijn moeder. Dat maakt de unieke Teus. Nu weet ik dat ik zijn liefde voor het schrijven heb - hij is ook journalist geweest. Hij hield ervan om het gedrag van mensen uit te pluizen, net als ik. Fysiek lijkt ik ook op hem:

ik heb ook een spleetje tussen mijn tanden en een kuiltje in mijn wangen. En ik zag duidelijk waar zijn schaamte zat, hoe hij zich van huis uit nooit goed genoeg voelde, hoe diep dat zat, maar ook hoe onbespreekbaar dat was binnen zijn familie. Zo zie je maar hoe schaamte van generatie op generatie wordt

doorgegeven. Mijn kinderen zijn mijn grootste drijfveer om het anders aan te pakken. Ik vertelde hun eerlijk hoe hun opa is overleden, waarom daarover is gezwegen en wat dat met mijn familie en met mij heeft gedaan. Daar reageerden zij heel goed op, zij weten: dit soort ongemak en verdriet hoort ook bij het leven. Doordat mijn vader er mag zijn, is er lucht gekomen. Ook de ongemakkelijke thema's zijn bij ons bespreekbaar.'

### Uit liefde

'Al jaren interview ik mensen over schaamte, veerkracht en keuzes. Interviewen was mijn manier om dicht bij mensen te komen, zonder mezelf bloot te geven. Zo ontdekte ik hoe iedereen ploertert achter een masker van twijfels, verdriet en rouw. Maar ik merkte ook dat er veel lucht en energie is voorbij dat ongemak. Dat gaf zo veel herkenning. Ik begon met het plaatsen van korte persoonlijke stukjes op mijn site om schaamte meer bespreekbaar te maken. Doodeng vond ik dat in het begin, maar ik deed het toch. En nu heb ik zelfs een boek geschreven over de impact van schaamte en schone schijn op ons leven. Met mijn boek hoop ik anderen te helpen om woorden te vinden voor de kanten die zij verborgen houden uit angst er niet bij te horen. Ik heb het uit liefde geschreven, het is de ultieme coming-out. Het schrijven ervan was helend - wat ik vroeger een vreselijk woord vond, maar het klopt wel. Natuurlijk ben ik nog gevoelig voor schaamte of me niet goed genoeg voelen, maar ik ben me bewust van mijn reflexen, zoals extra gaan pleasen of me terugtrekken. Ik zie het nu en kan ermee dealen, want ik heb een vangnet in mezelf en een veilige haven in mijn gezin waar ik altijd mezelf kan zijn. Als dingen moeilijk zijn, weet ik ze op te vangen. De afgelopen jaren ben ik veel veerkrachtiger geworden. *What you see is what you get*, die levenshouding geeft vrijheid. Ik hoop daarmee anderen te inspireren. Als je in jezelf veiligheid ervaart, heb je de goedkeuring en bevestiging van anderen veel minder nodig.' ■

Schaamte, over de eenzaamheid en het zwijgen achter de voordeur, Teus Lebbing (Uitgeverij Lucht).

Heb je zelf suïcidale gedachten? Praat erover. Neem 24/7 anoniem en gratis contact op met 0800-0113 of chat op t13.nl.

12 | 25 Margriet 49