

Interview met Titia

‘Als verlies zo ver is weggestopt, zo niet bespreekbaar is, maar ondertussen zo in alles zit... in de manier waarop mensen in hun leven staan, in hun relaties, in hun werk. Hoe het verdriet in het leven van alledag zit, in het gezin van herkomst, in de relatie met broers en zussen. Als verdriet door je leven heen sijpelt, het zich in de kruipruimten van je bestaan nestelt en je blijft het negeren, dan veronachtzaam je een deel van je leven van wat je toekomt. Dan sluit je een deel van jezelf buiten en de kans is groot dat dat eigenlijk je meest krachtige deel is, liefde, ook voor jezelf. Veel mensen stoppen hun verdriet zó ver weg dat ze niet eens merken dat ze het negeren. Vandaar dat publiciteit over dit onderwerp zo belangrijk is. Pas als je erover leest, denk je, weet je; dit gaat over mij, niet een beetje, maar dan ook totaal. Dit gaat he-le-maal over mij, dit is mijn verhaal. Hoe verschillend de verhalen ook zijn, uiteindelijk gaan alle verhalen over hetzelfde. Ze gaan over eenzaamheid, zich niet gehoord en gezien hebben gevoeld, over gevoelens van machteloosheid.’

Ooit ben ik een veelbelovende kleuter geweest.

Hier is het. Dit boek voelt als een ingeloste belofte

Met dit boek heb ik mijn talenten aangesproken.

waarmee ik recht heb gedaan aan mijn eigen kwaliteiten.

Ik heb gedaan waar ik voor gemaakt ben.

De weg was lang, maar zeer de moeite waard.

Het is woord geworden. Hier ben ik.

Titia Liese

‘Ik was acht jaar toen ik in 1957 mijn moeder verloor. Door dit vroege verlies veranderde mijn leven ingrijpend, ook al ging mijn leven ogenschijnlijk gewoon door. Tot diep in mijn veertigste heb ik heel vaak het gevoel gehad dat mijn leven te zwaar was om het te leven. Ik wilde vaak liever dood zijn, of anders gezegd; ik wilde liever niet meer leven, omdat ik helemaal niet wist hoe je dat moest doen ‘leven’. Totdat ik geconfronteerd werd met borstkanker, of eigenlijk met het apparaat voor de mammografie. Toen ik daarvoor stond, dacht ik in een flits ‘dat van liever dood willen zijn is niet waar, ik wil helemaal niet dood’. Dat is één van de momenten in mijn leven geweest, waarop er iets in me gebeurde dat ruimte gaf voor grote veranderingen binnen mijzelf. Een ommekeer zou je kunnen zeggen. Tot die tijd was ik ervan overtuigd dat mijn leven totaal verziekt was door het overlijden van mijn moeder en doordat mijn vader hertrouwde. Een slecht huwelijk dat na bijna veertien jaar eindigde in een scheiding. Een hele slechte gang van zaken voor een kind, voor mij dus, dat door de ziekte van haar moeder en de dood die daarop volgde het vertrouwen in het leven toch al behoorlijk had verloren. Rond mijn zeventiende, ik woonde al niet meer thuis, had ik vaak heftige buikpijnen waar medisch gezien geen verklaringen voor waren. Ik kan me niet herinneren dat ooit iemand op het idee gekomen is dat het wel eens te maken zou kunnen hebben met de ervaringen die ik had gehad. In ieder geval heeft nooit iemand dat tegen mij gezegd. Na mijn twintigste was ik hele lange periodes (rand)depressief. Met heel veel moeite kroop ik steeds weer uit die depressieve periodes. Om meteen weer angstig af te wachten wanneer de volgende zou komen. Aan de buitenkant is dat nooit zo te zien geweest. Die buitenkant ging gewoon door, ook voor de mensen die dichtbij me stonden.’

‘Mijn vader is plotseling overleden toen ik 34 jaar was. Ik moet altijd denken wanneer hij ook weer doodging, bij mijn moeder weet ik dat precies. Mijn vader en ik hadden een oppervlakkige relatie. Ik was een absoluut vaderskind. Toen mijn moeder stierf, stierf mijn vader mee. Hij heeft zich daar nooit meer werkelijk van kunnen herstellen. Ik verloor niet alleen mijn moeder, ik verloor ook mijn grote, sterke pappie die alles kon. Hij was een liefdevolle, zorgende man, levend in de waan dat mijn moeder afhankelijk was van hem. Het slechte huwelijk daarna heeft alle ruimte tussen hem en mij ingenomen. Ik heb nooit meer met mijn vader over mijn moeder kunnen praten, bang om hem nog meer verdriet te doen dan hij al had. Mijn moeder leek onaanraakbaar te zijn geworden. Wat mijn vader en ik *niet* meer samen konden, maakte het overgrote deel uit van onze relatie. Mijn vader voelde zich schuldig over hoe het gegaan was. Ik was boos. We hebben die afstand niet meer kunnen overbruggen en dat vervult mij nog steeds van spijt. Hij overleed plotseling en onverwacht toen ik 34 was. Mijn vader was een goede man in de goede betekenis van het woord, maar na zijn dood heb ik hem geen seconde gemist, hij was al lang weg voordat hij stierf. Mijn stiefmoeder, de tweede vrouw van mijn vader, deed op haar manier haar best en heeft daar weinig moois voor teruggekregen. Onze karakters waren onverenigbaar. Bovendien nam ze een totaal andere cultuur mee, een cultuur waar ik me helemaal niet in kon vinden, die ik vreselijk vond en waar ik me, vanaf het begin, tegen heb verzet. Ongelukkig genoeg kreeg ze de positie van moeder. Ook de ‘buitenwereld’ denkt dan: oh, gelukkig, die kinderen hebben weer een moeder. Maar ze was mijn moeder niet en kon dat ook helemaal niet zijn omdat ze zelf geen idee had wat een moeder eigenlijk was. Haar eigen moeder werd na haar geboorte opgenomen in

een psychiatrische inrichting en overleed toen zij acht jaar was. Ze is opgevoed door haar veertien jaar oudere zusje en heeft dus nooit een moeder gekend. Ik heb nog lang aan alle kanten kunnen voelen hoe ze haar onverwerkte verleden op mij heeft geprojecteerd. Ik vond haar zieliger dan ik mijzelf vond. Voor haar vond ik het erg wat haar was overkomen. Dat van mezelf, dat viel wel mee. Dit gegeven zag ik lang als een onoverkomelijk obstakel in mijn leven. Uiteindelijk heeft het me wel laten zien wat de consequenties van doorgegeven problematiek kunnen zijn. En hoe belangrijk het is, ook voor de volgende generatie, om wel een verlaat rouwproces aan te gaan, hoe pijnlijk dat ook moge zijn. Als moeder heb ik haar dus nooit geaccepteerd, als opvoeder heb ik haar al helemaal nooit serieus genomen en ik vermoed dat ik zelfs nooit enige poging heb gedaan om dat te verbloemen.'

'In 1959, ik was toen tien jaar, schreef mijn vader in een brief aan mijn tante: Titia heeft haar eigen leven.

En zo was het. Ogenschijnlijk maakte ik deel uit van het gezin dat in het huis woonde aan de Vijverlaan, maar dat was alleen maar de buitenkant. Van binnen leefde ik mijn eigen leven en probeerde ik mezelf op te voeden zoals ik dacht dat mijn moeder dat gedaan zou hebben. Dat was een eenzaam bestaan, met weinig meer perspectieven dan ik mezelf te bieden had. Wat dat leven me wel bood, was veel vrijheid van handelen. Ik was in grote mate mijn eigen baas. En zo is het nog steeds. Ik ga in mijn privé leven mijn eigen gang en maak de mensen in mijn directe omgeving zelden of nooit vooraf deelgenoot van wat ik ga doen of ga laten. Ik denk er uit mezelf niet aan om verantwoording achteraf af te leggen. Niet omdat ik dat niet zou willen, maar omdat het niet bij me opkomt om het te doen.'

'Nu nog heb ik moeite om 'mijn' stiefmoeder te zeggen, ze was niks van mij. Toen ze net met mijn vader getrouwd was had ik het over 'mijn moeder', als ik het over haar had. Toen ik uit huis was, ben ik de term stiefmoeder gaan gebruiken. Pas in de laatste jaren zeg ik 'de tweede vrouw van mijn vader'. Ze was zijn vrouw, en ik kon me, voor mijn gevoel, niet genoeg van haar distantiëren. Dat is zo gebleven tot ze vorig jaar overleed. Hoewel ik niet bij haar overlijden betrokken ben geweest, heeft haar dood me wel een gevoel van bevrijding gegeven. Voor mij was ze de tweede vrouw van mijn vader. Na zijn scheiding heeft hij in de laatste jaren van zijn leven een vriendin gehad. Ze hadden een LAT-relatie in Haarlem, ik woonde in Groningen. Ik zag ze niet zo heel erg vaak, maar zijn vriendin heeft wel veel betekenis voor me gehad. Ze haalde vaak aan dat het belangrijk is om een doel te hebben in je leven. Ik begreep nooit wat dat was: een doel in je leven hebben. Toen ik het wel begreep was ze al jaren dood. Ik heb haar helaas nooit kunnen vertellen dat zij daarmee het belang van een doel in me wakker heeft gemaakt. Aan haar, ze had vier kinderen groot gebracht die ouder waren dan ik, heb ik ook kunnen zien wat een moeder is, en dat was mooi. Hoewel mijn relatie met haar nooit vanzelfsprekend is geweest, zover kon ik mij in die tijd helemaal niet openstellen, heb ik in haar wel kunnen ervaren hoe moeders met vanzelfsprekendheid om kunnen gaan.'

'Er kwam een moment dat ik merkte dat ik vast zat in mijn leven. Ik kon daar geen kant mee op. Ik deed in mijn leven allerlei dingen waarvan ik vooraf wist dat ik het niet kon. Ik koos voor een opleiding beeldende vorming en ging lesgeven, terwijl ik helemaal niet van lesgeven hield. Ik voelde me de enige tekenlerares in Nederland die niet kan tekenen. Het was ook niet mijn levensdoel om dat te kunnen, maar wat mijn doel dan wel was, daar had ik geen idee van. En toch heb ik die opleiding gehaald omdat ik mijn hele leven als het ware een omweg heb bewandeld. Wat ik ook ondernam, ik verontschuldigde mezelf bij voorbaat voor het feit dat ik ging falen. Die omweg werd een soort sluiproute. Uiteindelijk heeft me dat heel veel opgeleverd. Maar pas nadat ik me bewust werd wat ik aan het doen was.'

'Ik heb geen kinderen, dat heb ik niet gedurfd. Ik heb ervaren hoe erg het mis kan gaan, hoe je het niet moet doen. En ik heb ervaren dat mijn oorspronkelijke basis niet uitgewerkt is naar een moment waarop ik mij, in mijn puberteit, heb kunnen verzetten tegen mijn oorspronkelijke opvoeders, mijn moeder en mijn vader. Dat deel van een normale puberteit, de tijd waarin je je afzet tegen je opvoeding en de cultuur waarin je bent opgegroeid. Waarin je leert, om op eigen kracht, met steun van je ouders, je leven op poten te zetten, heb ik niet gehad. Het heeft me, net als zoveel andere mensen die in hun jeugd een ouder of beide ouders hebben verloren, kwetsbaar gemaakt. In veel opzichten te kwetsbaar. Ik wist van heel veel belangrijke zaken in het leven wel hoe het niet moest, maar niet hoe je ze wel kunt doen. Lijdelijk verzet plegen tegen de gang van zaken, dat kon ik goed. Ik functioneerde als de beste als alles mis leek te gaan en andere mensen niet wisten wat ze moesten doen. Maar verantwoordelijkheid nemen voor een goede gang van zaken? Dan gaf ik liever niet thuis. Want hoe je dat moest doen? Dat wist ik niet. Bovendien wilde ik een kind niet aandoen wat mijzelf was overkomen: opgroeien zonder moeder; een angst die veel vrouwen voelen die jong hun moeder hebben verloren, dat zij dat hun kind ook aan zullen doen. Een vrouw die trouwt met je vader en denkt dat ze je moeder is geworden. Een stiefmoeder die suïcidaal was en mijn aanwezigheid in huis daarvan de schuld gaf. Met aan de andere kant mijn vader die me in een situatie manoeuvreerde en een beroep op me deed met 'wees maar de verstandigste'. Dat was aan alle kanten vreselijk voor ons allemaal. Inmiddels heb ik zelf ervaren wat het is om een soort stiefmoeder te zijn, vanwege mijn LAT-relatie met een man die vader is.

Ik voel dat als een haast onmogelijke opgave die je bijna niet goed kunt doen. Tenzij het geluk aan je zijde is, of je met ongelofelijk veel geduld en offers van alle betrokkenen er in slaagt toch een goede relatie op te bouwen.'

'Het gaat goed met me. Ik heb het heel erg moeilijk gehad met mijzelf. Maar ik weet nu dat het de moeite waard is om het proces door te werken totdat je er de leuke dingen van hebt. Je hebt een leven te winnen. En dat leven heb ik gewonnen. Zover ben ik nu. En als je eenmaal op dat pad zit, blijkt het leven veel simpeler te zijn dan je altijd hebt gedacht, wat trouwens iets anders is dan gemakkelijk. Wel kun je een eind komen door jezelf te leren kennen. Door je af te vragen wat goed is voor je en jezelf ook te gunnen wat goed voor je is. Ergens in mijn boek heb ik gezegd 'voor sommige mensen is het proces pas afgelopen als ze niet alleen de weg naar zichzelf terug gevonden hebben, maar als ze ook weten wie ze zijn'. Op het moment dat je weet wie je bent, weet je hoe je voor jezelf moet zorgen. Dan hoeft je niet steeds meer naar manieren te zoeken om voor jezelf te zorgen, dan hoeft je niet meer zo verschrikkelijk op jezelf gericht te zijn. Dan is het leven ineens heel simpel. Door eenvoudig duidelijk te maken wat je graag wilt, bijvoorbeeld dat iemand een kop koffie voor je zet of een broodje voor je maakt.'

'Mensen van de meest uiteenlopende leeftijden komen naar de workshops, van begin twintig tot ver in de zeventig, maar de meeste mensen komen bij me als ze tussen de 35 en 55 jaar zijn. Wat blijkt is dat ze hun leven lang getraind zijn in kijken en voegen als een kameleon. Regelmatig geef ik workshops voor mensen met verlaat verdriet. Een van de dingen die bij verlaat verdriet een rol spelen is het slecht om kunnen gaan met grenzen en dus amper weten wat de normale gang van zaken is. Je bent gewend om je aan te passen aan omstandigheden die niet goed voor je zijn, dat is een tweede natuur geworden. Kijken en voegen, kijken en voegen als een kameleon in combinatie met het gevoel dat je steeds denkt dat het aan jou ligt; ik ben niet goed bij mijn hoofd. En dan is de verwarring compleet als je iets zegt, want daarmee word je nog niet gehoord. Mensen denderen daar zomaar overheen en ook dat laat je dan weer zelf gebeuren. Ik laat zien dat je inzicht en regie kunt krijgen, dat het de moeite waard is om een stap te zetten en het proces aan te gaan.'

'Verlaat Verdriet-mensen die slecht in een relatie zitten, denken vaak dat dat te maken heeft met verlatingsangst of bindingsangst. Verlatingsangst-bindingsangst spelen zeker een grote rol. Maar een minstens even grote rol in relaties speelt het gevoel voor eigenwaarde, of eigenlijk: het ontbreken daarvan. Vaak kennen mensen die jong hun ouder(s) verliezen zichzelf weinig waarde toe. Kinderen ontnemen een essentieel deel van hun natuurlijke, vanzelfsprekende, gevoel van eigenwaarde aan de zorg die ze van hun ouders krijgen. Dat deel van hun identiteit dat zich niet goed heeft kunnen ontwikkelen, door de dood van een ouder. Het is mijn overtuiging dat het fundamentele gebrek aan zelfvertrouwen, dat kenmerkend is voor veel mensen die jong een ouder hebben verloren, voor een belangrijk deel toe te schrijven is aan die ontbrekende zorg. Want wie was op het juiste moment, op de juiste, vanzelfsprekende manier trots op je, alleen maar omdat je iemands kind bent, los van wat je presteerde? De meeste Verlaat Verdriet-mensen hebben een slecht zelfbeeld, of helemaal geen beeld van zichzelf, of een negatief beeld. Er zitten grote gaten in hun identiteit en ze hebben zich met overlevingspatronen staande moeten houden. Ik denk dat veel van ons zichzelf zo opgeblazen hebben dat je ook bijna kunt denken dat we juist over grote ego's beschikken. Maar daaronder zit bijna altijd een radeloos en eenzaam kind. Dat zit overal in. In hun partnerrelatie, in hun relatie met de kinderen, in de manier waarop ze in hun werk staan, de waarde die ze aan hun naasten geven. Ze proberen hun eigenwaarde te ontnemen aan het zorgen voor anderen. Dan geef je jezelf de illusie dat je gehoord en gezien wordt. Maar het is meestal niet meer dan een illusie die je langzaam maar zeker van binnen uitholt. Ze geven altijd aan anderen wat ze zelf hadden willen krijgen en niet gekregen hebben. Vroeger of later: ze lopen daarin vast.'

'Hoe kom je op dat pad om te weten wie je bent? Het boek bestaat uit verschillende componenten waaronder werkbladen die je helpen zicht te krijgen op verschillende aspecten die een rol spelen bij een verlaat rouwproces. Handvatten die helpen te worden wie je bent en waar je op dit moment in je leven staat. Werkbladen die je uitnodigen om inzicht te krijgen in wat belangrijk voor je is. Zichtbaar maken wie je overleden ouder is geweest zodat je weer kind van je ouder kunt worden. Daar gaat het over. Ook ondersteuning bij het zoeken naar degene die jou kan begeleiden. Opvallend is dat veel mensen hun problematiek als heel zwaar inschatten: daar moet een psycholoog bij komen om het op te lossen. Maar je hebt niet altijd een zware therapie nodig. Herkenning en erkenning brengen je veel rust en inzicht, ook om te beslissen hoe je verder wilt gaan. Ik denk dat je in de eerste plaats gewoon iemand nodig hebt die snapt waar het over gaat. Iemand die je verhaal kan volgen, die begrijpt waar je het over hebt, die de tekenen verstaat, die wat je zegt niet in twijfel trekt en die niet vindt dat je nu maar eens op moet houden in het verleden te graven omdat je nu leeft. Iemand die er helemaal voor je wil en kan zijn, een man of een vrouw die weet hoe eng en hoe eenzaam het allemaal kan voelen. Iemand bij wie je verhaal niet stagneert op een moment dat je je weer niet gezien en gehoord voelt. De kracht van lotgenotencontact is daarom zo helend, en veel groter dan mensen vaak tevoren inschatten, al was het maar omdat het woord 'lotgenoten' naar sneu en zielig

schijnt te ruiken. Mensen met verlaat verdriet zijn meestal mooie, krachtige mensen die veel over het leven hebben geleerd. Ze hebben elkaar zoveel te bieden. Daar is helemaal niets sneus of zieligs aan. Verre van dat. Nu pas hoeft ook ik me voor mezelf niet meer in allerlei verontschuldigende bochten te wringen over wat ik te bieden heb. Kom maar en geloof er maar in. Vertrouwen is de belangrijkste sleutel in een verlaat rouwproces. Dit is het, wat ik te bieden heb. Het werkboek is geen gewoon leesboek of naslagwerk, maar een verwerkboek dat uitnodigt dingen te doen. Het is een verslag van mijn proces, mijn verhaal, dat is het ook. Een verhaal dat kan helpen en helen.'

'En nu, nu ik alles doorgewerkt heb, wat er in mijn leven met mij gebeurd is. Waar ging het ooit mis? Het moment. Toen mijn vader vroeg om zijn tweede vrouw 'Mammie' te noemen, zoals ik ook mijn moeder noemde. Toen ging bij mij de knop om. Ik kan soms van binnen nog voelen hoe dat gegaan is. Ik heb me er bij neergelegd en ik heb het gedaan, maar ik heb het als zo'n verraad ten opzichte van mijn moeder gevoeld dat ik op dat moment dacht; ik doe in mijn hele leven niks meer, want helemaal niets is meer de moeite waard. En daar heb ik jarenlang tegen moeten vechten. Uiteindelijk heeft het me gebracht waar ik nu ben. Daarom kan ik ook voluit zeggen dat het zo de moeite waard is. Jaren en jaren heb ik mezelf een zwakkeling gevonden, een kneus, iemand die nergens echt voor kon gaan, iemand die bij alles wat ze deed mislukte. Als ik nu terugkijk naar wat er in al die jaren met me is gebeurd, dan heb ik wel degelijk keuzes gemaakt in mijn leven, ook al had ik altijd het gevoel dat ik mij door omstandigheden liet leiden. Ik ben altijd door gegaan, tegen alle scepsis, ongeloof en minachting in. Ik heb alles opzij gezet om te komen waar ik nu ben en ik heb, ondanks teleurstellingen en tegenslagen, nooit opgegeven. Het kind, het meisje, de jonge vrouw, de vrouw die altijd aan alles twijfelde, en het meeste nog aan zichzelf, is de vrouw geworden die nu met grote letters boven haar hoofd voelt staan: *WEET ALLES VAN VERLAAT VERDRIET WAT NODIG IS OM ANDERE MENSEN IN HUN PROCES VAN DIENST TE KUNNEN ZIJN.* Een autodidact zou je kunnen zeggen, maar dan wel een autodidact van een speciale soort, die om te beginnen eerst de puinhopen van haar eigen bestaan heeft moeten verkennen, inventariseren en grondig heeft moeten opruimen, die alles wat stond af heeft moeten breken, alvorens het huis steen voor steen weer op te kunnen bouwen. Een degelijk bouwplan ontbrak, dat moest al werkend uitgevonden worden, maar het huis dat nu staat is stevig en nog mooi ook. Steeds was ik uitgegaan van de gedachte dat ik trots zou zijn op mezelf als 'het grote werk' eenmaal achter de rug zou zijn. Maar dat ben ik niet. Ik ben niet trots op mezelf. Ik heb een oude belofte ingelost. Ik heb er geen behoefte meer aan om trots te zijn op mezelf. Ik heb mezelf recht gedaan. Zo voelt het en zo is het goed. Van binnenuit doorgaan, linksom, rechtsom, het moet gebeuren en je moet het doen. Buiten is binnen geworden. Het voelt als een missie, ik heb er geen ander woord voor. Volwassenen weten van elkaar verschrikkelijk zeker: het ergste wat je kan overkomen is je kind verliezen. Een kind dat een ouder verliest, lijdt een verlies van dezelfde orde. Het is de hoogste tijd dat volwassenen dat zien en erkennen. Een ingrijpend verlies als jeugdervaring, kinderen en rouw, wordt pas werkelijk serieus genomen als *Verlaat Verdriet* serieus genomen wordt. Nu en in de toekomst.'

Het geschenk om te worden wie je bent

Van binnenuit doorgaan

Linksom, rechtsom

Totdat binnenkant buitenkant wordt

Je hebt een - extra - leven te winnen

