



Je verleden is niet wie je bent

Het stopt bij mij

Familiepatronen en -trauma's kunnen – vaak onbewust – generaties lang doorwerken. Ze herkennen en stap voor stap doorbreken, vraagt tijd en moed. Deze drie vrouwen deden het en dat bracht hen meer dan ze ooit hadden durven hopen.

TEKST: IRIS TE WIEKSE | BEELD: BRENDA VAN LEEUWEN

Monique Daal (1969, psycholoog & Heal Your Life® Coach) groeide op in een familie waarin jarenlang en over meerdere generaties seksueel misbruik door haar vader plaatsvond. Op haar 20ste doorbrak ze het zwijgen en deed aangifte. Het begin van een proces waarin ze uiteindelijk rust en zichzelf terugvond.

M*onique:* “Mijn ouders kwamen bij elkaar nadat ze beiden een heftige scheiding hadden meegemaakt. Ik was enig kind, maar had negen halfbroers en -zussen uit het eerdere huwelijk van mijn vader. Toen ik ging puberen, begon het misbruik. Ik voelde meteen dat het niet klopte, maar ook dat het niet de bedoeling was dit aan de grote klok te hangen. Thuis werd ik steeds afstandelijker, maar dat werd afgeschoven op mijn pubertijd. Toen ik op mijn achttiende uit huis ging, startte ik met psychotherapie. Ik wilde later een groot gezin, maar voelde dat ik eerst nog iets op te ruimen had. Ik ging naar de psycholoog omdat ik onzeker was en last had van heftige hoofdpijn. Het misbruik heb ik lang verdrongen. Pas toen ik voor een studieproject drie maanden op Curaçao was – daar komt mijn vader vandaan – kreeg ik dromen en kwamen de herinneringen terug. Ik was 20 en had net een relatie met mijn huidige man, toen ik een telefoontje van de politie kreeg. Mijn beste vriendinnetje van vroeger had aangifte gedaan tegen mijn vader. Zelf aangifte doen vond ik heel spannend, maar voelde ook als een kans om de bladzijde om te slaan. De dag nadat mijn vader van zijn bed werd gelicht, had ik met mijn moeder afgesproken. ‘Ik wil niet alleen oud worden, dus ik kies voor je vader,’ zei ze. De grond zakte onder mijn voeten vandaan. Na de aangifte heb ik haar jaren niet gezien en ook met mijn stiefbroers en -zussen heb ik dertig jaar lang nauwelijks contact gehad. Als student ontwikkelingspsychologie had ik geleerd hoe bepalend je jeugd is. Ik heb een tijd gedacht dat ik mislukt was, dat mijn verleden bepaalde wie ik was. Na de aangifte is dat veranderd. Het heeft mij de moed gegeven om mijn familiepatronen onder ogen te zien en mijn eigen keuzes te maken. Ik probeerde diverse therapieën: van psychotherapie tot lichaamsgerichte therapie. Ik begon mij te realiseren dat mijn verleden niet is wie ik ben. We erven allemaal verhalen, overtuigingen en patronen van de generaties voor ons. De vraag is niet wat je hebt meegekregen,

maar wat je besluit door te geven. De aangifte was een keerpunt, maar geen streep onder mijn verhaal. Ik kreeg vier kinderen en een doodgeboren zoon, woonde met ons gezin op Curaçao en in Sydney, en startte verschillende ondernemingen. Achteraf gezien was dat ook een vlucht. Ik was altijd druk. Toen ik in de overgang kwam, werd ik door mijn lichaam tot stilstand gebracht en gedwongen om echt alles aan te kijken. Ik had duidelijk nóg iets op te ruimen. Ik had veel vergevingswerk gedaan richting mijn ouders en kon zien hoe beschadigd zij waren, maar er zat nog steeds een pijn in mijn lichaam. Ik stond altijd aan en had moeite mensen te vertrouwen. Toen ik hulp ging zoeken, kwam dat naar boven. Al mijn beperkende overtuigingen loslaten, heeft me ontzettend veel rust en bedding gegeven. Mijn kinderen waren daarin mijn grootste drijfveer. In ons gezin zijn we altijd heel open geweest. Dat heeft mij geholpen niet meer weg te lopen voor het verleden. Toen we na tien jaar terugkwamen in Nederland, werd het contact met de familie geleidelijk aan hersteld. Meerdere familieleden bleken ook slachtoffer te zijn geweest van mijn vader. Uiteindelijk hebben we samen een familieopstelling gedaan onder begeleiding van twee therapeuten. Dat was heftig, maar ook heel helend. Sinds een paar jaar voelt het alsof de cirkel rond is. Het geheim ligt op tafel, de lijnen binnen onze familie zijn weer open en we kunnen elkaars perspectief zien. Wij waren als gezin altijd een eilandje, maar nu voelt het alsof we weer ergens bij horen. In mijn werk als psycholoog en lifecoach begeleid ik nu mensen in het doorbreken van intergenerationele patronen. Ik heb lang geprobeerd mijn eigen verhaal weg te houden bij mijn werk, maar dan duw ik een stuk van mezelf weg. Inmiddels ben ik daar niet meer bang voor. Als het functioneel is, kan ik mijn ervaring inzetten als kracht. Ik geloof dat ik nu precies doe wat ik moet doen.” ►

‘De vraag is niet wat je hebt meegekregen, maar wat je besluit door te geven’