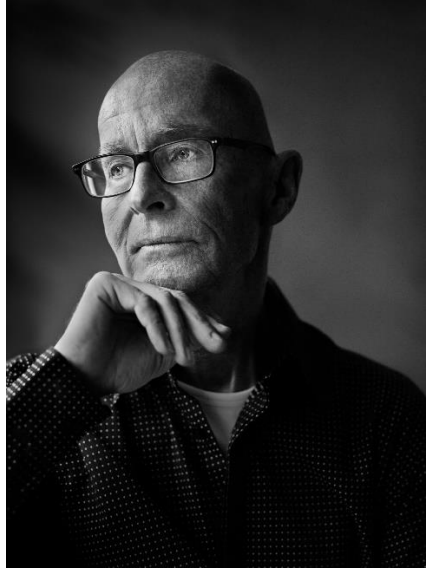


‘Ontdoe je van de lagen die je als kind hebt aangebracht om te overleven’



Rob de Leeuw Beeld Stephan Vanfleteren

Bijna zijn hele leven houdt psycholoog Rob de Leeuw geheim dat hij als 13-jarige een maand in coma heeft gelegen. Dat komt hem duur te staan. Op z'n 55ste stort hij in. Het geheim heeft onbewust zijn leven overgenomen.

Volkskrant **Fokke Obbema** 16 maart 2023, 10:07

Als 13-jarige ontsnapt hij ternauwernood aan de dood. Een te hard rijdende Volvo schept hem, terwijl hij op zijn fiets, als eerste van een groep klasgenoten, een snelweg wil oversteken. Hij vliegt door de lucht en komt terecht op zijn hoofd, met een levensgevaarlijke kneuzing van zijn hersenstam tot gevolg.

In een Tilburgs ziekenhuis ligt hij in coma, een maand lang. Zijn ouders laten hem 'bedienen', een katholiek sterfbedritueel. Maar Rob de Leeuw overleeft, met als eerste levensteken een handdruk op de tonen van popgroep Focus; de dwarsfluit van Thijs van Leer blijft hem de rest van zijn leven bij. Dat geldt ook voor de gevolgen van het ongeluk: fysiek herstelt hij vlot, psychisch torst hij het effect ervan decennialang mee.

Op het moment van de klap heeft de jonge puber een verre van eenvoudige jeugd achter de rug. Dat valt vooral terug te voeren op een eerder verkeersongeluk: dat van zijn vader, wanneer Rob nog maar acht maanden oud is. Bij een motorongeluk loopt zijn vader, verkoper van keukenapparatuur, een schedelbasisfractuur op. Dat leidt tot een persoonlijkheidsverandering: hij wordt 'depressief, bozig en soms agressief'. Gevolg: vaak ruziënde ouders. Als oudste kind, zijn zusje is 4 jaar jonger, belandt Rob nogal eens tussen de strijdende partijen. Zijn moeder is afgestemd op de stemmingen van zijn vader, zelf richt hij zijn 'voelhoorns' op haar: 'Ik koos bijna automatisch haar kant, die van mijn vader vond ik heel onredelijk.'

Maatschappelijk begint hij aan een carrière als psycholoog. Na zijn Tilburgse studietijd komt hij bij het Universitair Medisch Centrum (UMC) Utrecht terecht, waar hij als docent en onderzoeker zo'n dertig jaar aan verbonden blijft. Zijn fascinatie geldt vooral de interactie tussen lichaam en geest en de menselijke veerkracht, 'zonder me er bewust van te zijn hoezeer dat met mijn eigen geschiedenis te maken had'.

In 2015, op zijn 55ste, loopt hij vast in zijn werk en privé: 'Ik werkte alleen nog maar en voelde hoe ik in een steeds groter isolement belandde. Al mijn zekerheden dreigden weg te vallen.' Na het ongeluk lang te hebben verzwegen, keert die gebeurtenis als een boemerang bij hem terug.

Welke gevolgen had die vroege confrontatie met de dood?

'In de eerste jaren erna vond ik het vooral erg voor mijn ouders. Zij hadden veel verdriet, omdat ik zo lang op het randje van de dood had gelegen. Zelf had ik er weinig aan overgehouden, dacht ik, want ik had vooral cadeaus gekregen en aandacht. Dat vond ik heel fijn, ik was dat niet gewend. Ik was ervan overtuigd dat ik er goed vanaf was gekomen, terwijl mijn ouders het zwaar hadden gehad. In mijn puberjaren heb ik me daarom niet tegen ze afgezet. Het ongeluk maakte dat ik mijn puberteit heb overgeslagen.'

Voelde u zich eenzaam in die jaren?

‘Ja, ik dacht altijd: anderen hebben het moeilijker. Ik had de neiging mezelf weg te cijferen. Dat had te maken met ons gezin, maar ook met het ongeluk. Na de coma moest ik weer leren bewegen, vooral de fijne motoriek kostte tijd. Praten ging me daardoor lange tijd moeilijk af, mensen verstonden me vaak niet omdat ik minder goed kon articuleren. Dat maakte me onzeker, wat ik als puber sowieso al was. Ook kreeg ik voortdurend de vraag: ‘Heb je er geestelijk niks aan overgehouden?’ Ik ontkende dan, maar dat viel natuurlijk niet te bewijzen. Op een gegeven moment is die vraag toch onder mijn huid gekropen.

‘Ik werd bang anders te zijn dan anderen, begon ook te geloven dat er echt iets met me aan de hand was. Mijn grootste angst werd dat dat in de openbaarheid zou komen. Dat duidelijk zou worden dat er iets beschadigd was in mijn hoofd, wat bij kneuzingen van de hersenstam ook daadwerkelijk kan gebeuren.

‘Als verschrikkelijk moment herinner ik me dat ik op het schoolplein stond met een neef en een meisje dat destijds een vriendinnetje van me was. Op een bepaald moment zei die neef tegen haar: ‘Je moet wel weten dat hij een ongeluk heeft gehad.’ Ik zakte door de grond. Ik nam me daarna voor: zoiets wil ik nooit meer meemaken.’

Hoe dacht u dat te bereiken?

‘Door het ongeluk te verzwijgen. Op de middelbare school kon dat niet, want iedereen wist ervan. Maar toen ik psychologie ging studeren, wilde ik een nieuwe start maken en af van mijn onderliggende onzekerheid. Op de universiteit heb ik er niemand meer over verteld. Alleen wat ik me niet realiseerde: iets wat een geheim wordt, wordt groter. Het ging tussen mij en anderen in staan, het maakte het moeilijker verbindingen aan te gaan. Maar daar was ik me niet van bewust.’

Door erover te zwijgen wilde u niet anders dan anderen zijn, maar daardoor voelde u zich juist anders?

‘Ja, het werkte averechts, maar dat ontdekte ik pas veel later. Het geheim beïnvloedde ook keuzen in mijn studie. Ik had voor psychologie gekozen om mensen te helpen, maar toch hield ik het me verdiepen in therapieën op afstand. Want ik was bang zelf in therapie te moeten. Dan zou aan het licht kunnen komen waar ik bang voor was: een bewijs dat er iets kapot was, een beschadiging in mijn hoofd, net als mijn vader was overkomen. Dus koos ik voor de onderzoeksrichting. Door me toe leggen op harde vakken hoopte ik meer zicht op mijn mogelijke beschadiging te krijgen. Ik wilde daarover wel kennis vergaren, maar durfde de directe confrontatie met mijn kwetsbaarheid niet aan. In die tijd kreeg ik last van de angst om door de mand vallen, het oplichterssyndroom.’

Sprak u ook in uw relaties met vrouwen niet over de impact van het ongeluk, zelfs niet in een vlaag van verliefdheid?

‘Nooit, ik hield het voor mezelf. Ik vond niet dat een ander dat hoefde te weten om mij te kunnen begrijpen. Dat geeft wel aan hoezeer het een geheim was geworden en hoezeer mijn vertrouwen in mijn medemens was geschaad. Ik durfde me niet open te stellen.’

Wanneer kwam daarin verandering?

‘Dat heeft tot mijn 55ste geduurd, toen ik vastliep in mijn werk en mijn relatie. Op de universiteit kreeg ik te maken met de ene na de andere reorganisatie. Ook was ik door managementtaken steeds verder af komen te staan van patiënten en studenten, wat me juist altijd energie had gegeven. Ik reageerde door nog harder te werken en te sporten, alles om te bewijzen dat ik goed genoeg was. Daardoor kreeg ik steeds minder tijd voor mijn vriendin en raakten we van elkaar verwijderd. Ook haar had ik nooit over de impact van het ongeluk verteld. Voor mijn gevoel stond ik er helemaal alleen voor.’

Leidde die crisis in uw werk en privé ertoe dat u hulp inriep?

‘Dat moest wel, ja, al was ik daar eigenlijk wars van. Ik behoor tot een naoorlogse generatie die met de paplepel ingegoten heeft gekregen dat je sterk moet zijn en

je emoties moet beheersen. Dat geldt zeker voor mannen. Mijn vader was een gesloten boek, mijn moeder kon zich ook niet kwetsbaar opstellen, dus hoe had ik als kind kunnen leren mijn emoties te tonen? Eerst aan een psycholoog en later aan een coach durfde ik uiteindelijk toch te vertellen wat er was gebeurd. Die coach zei tegen me: 'Met jou is niks mis.' Op dat moment beseftte ik, hoe vreselijk bang ik altijd daarvoor was geweest. Pas toen kon ik inzien dat die angst tussen mij en anderen was gekomen, kon ik het gaan loslaten.'

Nam u daarmee ook afscheid van het oplichterssyndroom?

'Ja, ondanks mijn universitaire loopbaan als psycholoog, pijnlijk hè? Al die tijd heb ik gedacht dat ik niet goed genoeg was. Dat iemand zou kunnen zeggen: 'Je moet wel weten dat hij een ongeluk heeft gehad.' Na de psycholoog kwam ik terecht bij een workshop systemisch werken. De basis daarvan is: inzicht krijgen in en vooral ervaren wat er onder water bij je speelt; de patronen die in je jeugd zijn ontstaan, achterhalen aan de hand van familieopstellingen. Mijn mond viel open, er vielen allerlei kwartjes bij me. Wat is dit krachtig, wat gaat dit snel, wat is dit puur, dacht ik. Ik kon het haast niet bijhouden. Een weekend lang lag ik het op bed te verwerken. Gelukkig kon ik het met mijn vriendin delen, waardoor we weer bij elkaar zijn gekomen. Ik kan inmiddels beter vertrouwen op mijn gevoel en ook mijn kwetsbaarheid tonen, ondanks die valse start van mijn jeugd.'

U bent ook weggegaan bij het UMC Utrecht.

'Toen ik mijn leidinggevende daar vertelde dat ik met systemisch werk in aanraking was gekomen, lachte ze schamper: 'O ja, dat is iets met zakdoekjes, toch?' Toen bedacht ik: ik ga mijn eigen pad. Ik ben aanvullende opleidingen gaan volgen en ben mijn eigen praktijk begonnen waarbij ik mensen help traumatische ervaringen te verwerken. Die houden mensen vaak lang voor zich, mijn ongeluk is daarvan een sterk voorbeeld. Wat ik heb geleerd, is hoe belangrijk het is je trauma's en je overlevingsstrategieën te doorzien. De kunst is die niet langer onbewust voor je systeem van herkomst in te zetten, maar voor jezelf.'

Dat klinkt cryptisch.

‘Een voorbeeld: als je, zoals ik, als kind geleerd hebt anderen te behagen, levert je dat veel op. Iemand die altijd ‘ja’ zegt of ‘doe ik wel even’, wordt gewaardeerd. Maar na verloop van tijd word je iemand die niet ‘nee’ kan zeggen, zoals ik dat niet kon tijdens al die reorganisaties op de universiteit. Maar je moet dat wel leren. Waar het om gaat is je overlevingsstrategieën om te buigen naar leven, in plaats van overleven. Dus niet meteen anderen behagen, maar eerst de vraag stellen: is het voor mezelf belangrijk dit te doen? Dat is een belangrijk moment van overdenking: niet de verwachtingen van de buitenwereld worden dan leidend, maar wat leeft bij jezelf. De kunst is in te gaan zien hoezeer je door onbewuste processen wordt geleid, daarbovenuit te stijgen en dan zelf te gaan leven.’

Is dat wat een mens te doen staat?

‘Ja, want dat stelt je in staat te leven vanuit je essentie, je kracht. Je moet proberen je te ontdoen van de lagen die je als kind hebt aangebracht om te overleven. Dan kom je uit bij het vrije kind. De kunst is vanuit die kern te leven, te vertrouwen op je gevoel. Door trauma’s sluiten mensen zich daar vaak vanaf, waardoor het verbinden met anderen moeilijk wordt. Dat is mezelf ook overkomen.’

Hoe kijkt u tegenwoordig tegen uw sterfelijkheid aan?

‘In toenemende mate heb ik het besef: het hoort erbij. Ik kijk er zachter naar, het is zoals het is. Dat geldt voor mijn verleden: ik verlang niet langer dat het anders was. En het geldt voor mijn toekomst: de dood die er ooit aankomt, hoort systemisch gezien nu eenmaal bij het leven.’