

kamer stond. Een engelachtig jongetje, met zijn handjes gevouwen. 'Ik voelde aan alles: ik kan nooit zo goed worden als hij, ik was een tomboy, brak dingen en had woedeaanvallen. Het lukte niet om hem te vervangen.'

Applaus

Ouders worstelen vaak met wat Ard Nieuwenbroek 'gestold verdriet' noemt: rouw die is weggestopt en waar niet over wordt gesproken. Elviskinderen zoeken veelal onbewust naar manieren om hun ouders te troosten. Ook kan er sprake zijn van overlevingsschuld: waarom mag ik blijven leven, terwijl mijn broer of zus dat niet mocht? Dat kan leiden tot angst, depressie en moeite met het aangaan van relaties. In zijn praktijk hoort hij Elviskinderen regelmatig dezelfde vragen stellen: 'Ben ik het waard om te leven? Had ik wel mogen bestaan? Dat wordt vaak de brandstof van hun bestaan. Steeds opnieuw zoeken ze naar manieren om zichzelf te laten zien.'

Bij zijn woorden denk ik terug aan een stadstrip met een vriendin. Terwijl we door Amersfoort liepen, zagen we hoe een begrafenisauto onder luid applaus bij een kerk vertrok. Ik slikte mijn tranen weg. Plagend zei de vriendin even later: 'Dat zou jij zeker ook wel willen.' 'Ja,' zei ik. 'En dat jij dan zegt: haar hele leven smachtte ze naar applaus. Laten we haar dat nu eindelijk geven.' We grinniken erom, maar weten allebei hoe waar dat is. Journalist worden, het theater in, boeken schrijven. Steeds opnieuw zoek ik naar zichtbaarheid. Activiteiten waarin ik – letterlijk of niet – op een podium sta en zeg: 'Kijk, hier ben ik. Ik besta.'

In zijn schaduw

Mijn moeder heeft mij nooit hoorbaar vergeleken met Jasper, me niet verbeteren toegesproken dat hij dingen zeker anders had gedaan, of hem op een voetstuk gezet. Desondanks was het alsof ik in zijn schaduw verkeerde. 'Je kon jezelf zo heerlijk vermaken,' zegt ze vaak over mijn jonge jaren. Dan zie ik mezelf weer zitten in de speelhoek, onderaan de trap. Een meisje met een blonde pony, stil spelend met Playmobil of kraanvogels vrouwend. Haar verdriet kon ik niet wegmenen, maar ik kon wel zo min mogelijk aandacht eisen. 'Bij Elviskinderen zie je vaak een vals zelfbeeld: hun zelfwaardering is afhankelijk van de goedkeuring van anderen,' ziet Nieuwenbroek. 'Vandaar ook de drang om veel te pleasen. Als vervolgens de positieve feedback even minder is, komt die zelfvalidatie onmiddellijk onder druk te staan. Wie zijn ze zonder de lof van anderen?'

Lege huls

'Rianne heeft geen mening, die waait met alle winden mee,' hoorde ik in

Mijn moeders verdriet kon ik niet wegmemen, maar ik kon wel zo min mogelijk aandacht eisen

Mijn moeder was getraumatiseerd door de dood van mijn broertje en kon mij daardoor niet meer goed zien. Het was geen onwil. Wat mij later enorm heeft geholpen, is er veel over lezen. Daardoor begreep ik steeds meer van mezelf.

Schellinski raadt Elviskinderen aan om *In America* te kijken; een indrukwekkende film waarin een Ierse familie in Amerika een nieuw leven probeert op te bouwen na het overlijden van een zoon. Zelf zie ik ook stukjes van mijn verhaal terug in het kinderboek *Gozert* van Pieter Koolwijk en de roman *De hand van Mustang Sally* van Eva Posthuma de Boer. Al dat lezen en verdiepen heeft volgens Ard Nieuwenbroek een belangrijke functie. 'Als je hoort dat een ander hetzelfde heeft meegemaakt, voel je: ik ben niet gek. Daar begint het. Inzicht in jezelf krijgen, het liefst onder begeleiding van een therapeut, is een stevige basis om te kunnen veranderen.'

Ondanks alle therapie sluint nog regelmatig het verlangen naar erkenning. Een diep gelukzalig gevoel dat ontstaat bij complimenten over een artikel of het krijgen van veel likes online. Nog altijd laat ik het me wegevalen, al dwing ik mezelf nu om het niet te belangrijk te maken. Mijn dorst naar erkenning is geen zwakte meer, maar simpelweg een onderdeel van mijn verhaal. //

Bronnen: K. Schellinski, *Individualisation for adult replacement children. Ways of coming into being*, Routledge, 2019 / B. Cain, C. Cain, *On replacing a child*, Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 1964 / R. Krell, L. Rabkin, *The effects of sibling death on the surviving child. A family perspective*, Family Process, 1979 / S.R. Vollmann, *A legacy of loss. Stories of replacement dynamics and the subsequent child*, Omega, 2014

de puberteit een kennis over me zeggen, die blijkbaar niet gemerkt had dat ik in dezelfde ruimte was. Pijnlijk, maar treffend gevonden. Lang heb ik me een lege huls gevoeld. Na periodes met veel hoofdpijn en somberheid in mijn tienerjaren, stuurde mijn moeder me naar een psycholoog. Waar kwamen mijn psychische klachten vandaan? Het antwoord daarop was niet eenduidig: een mix van karakter, de neiging alles op te kroppen en een thuissituatie met veel ruzie. Via cognitieve gedrags therapie lukte het na jaren om de huls te vullen. Langzaam ontstond een vrouw met een liefde voor schrijven, kleurrijke vintage kleding, harde én droevige muziek en een felle visie op onderwerpen zoals opvoeding, gelijkheid en vrouwenrechten. In zo'n proces als het mijne heeft het weinig zin om lang stil te staan bij de schuldvraag, gedooft Kristina Schellinski. 'Hoeveel last je er ook van hebt, het helpt om mildheid en begrip voor je ouders te hebben.'