

Alles liever dan de waarheid

De ervaring leert ons dat we in de strijd tegen psychische ziekten op den duur maar één middel tot onze beschikking hebben: het – emotionele – vinden van de waarheid van onze onvergelykelijke, unieke kindergeschiedenis. Zouden we ons ooit geheel kunnen bevrijden van illusies? Elk leven zit vol illusies, waarschijnlijk omdat de waarheid ons zo ondraaglijk voorkomt. En toch is die waarheid zo onmisbaar voor ons dat we met ernstige ziekten moeten betalen voor het verlies daarvan. Daarom proberen we tijdens een langdurig proces onze persoonlijke waarheid te ontdekken, en dat doet, voordat we de nieuwe vrijheid hebben verworven, altijd pijn – tenzij we ons tevreden stellen met louter intellectueel inzicht. Maar in dat geval blijven we toch weer vastzitten in het rijk der illusies.

We kunnen ons verleden totaal niet veranderen, de krenkingen die ons in onze kindertijd zijn aangedaan, kunnen we niet ongedaan maken. Maar we kunnen wél onszelf veranderen, onszelf ‘repareren’, onze verloren integriteit heroveren. Dat kunnen we doen door te besluiten de in ons lichaam opgeslagen kennis van wat vroeger gebeurd is nader te bekijken en deze dichter bij ons bewustzijn te brengen. Dat is inderdaad een ongemakkelijke procedure, maar het is de enige die ons de mogelijkheid biedt eindelijk de onzichtbare en toch zo wrede gevangenis van de kindertijd te verlaten en onszelf te transformeren van onbewust slachtoffer van het verleden in een verantwoordelijke mens die zijn geschiedenis kent en *ermee* leeft.

De meeste mensen doen precies het omgekeerde. Ze willen niets van hun geschiedenis weten en weten daarom ook niet dat ze in wezen voortdurend daardoor bepaald worden, aangezien ze in

de onopgeloste, verdrongen situatie van hun kindertijd zijn blijven leven. Ze weten niet dat ze gevaren vrezen en mijden die ooit echte gevaren zijn geweest, maar dat allang niet meer zijn. Ze laten zich drijven door onbewuste herinneringen en verdrongen gevoelens en behoeften, die vaak vrijwel al hun doen en laten op een perverse manier bepalen, zolang ze onbewust en onopgehelderd blijven.

De verdringing van vroeger ondergane wrede mishandelingen drijft veel mensen er bijvoorbeeld toe het leven van anderen en dat van zichzelf te verwoesten, huizen van buitenlandse burgers in brand te steken, wraak te nemen en dat dan nota bene ook nog ‘patriottisme’ te noemen, teneinde de waarheid voor zichzelf te verbergen en de vertwijfeling van het gemartelde kind niet te voelen. Anderen zetten de kwellingen die hun vroeger zijn aangedaan actief voort, bijvoorbeeld in flagellantenclubs, in cultische martelgroepen, in de SM-scene, en noemen dat bevrijding. Vrouwen laten hun tepels ‘piercen’ om er ringetjes aan te hangen, laten zich daarmee fotograferen voor tijdschriften en vertellen trots dat ze daarbij geen pijn hebben gevoeld en dat ze het gewoon leuk vinden. Aan de oprechtheid van zulke mededelingen kan niet getwijfeld worden, want zulke vrouwen hebben al heel vroeg moeten leren geen pijn te voelen. En wat zouden ze tegenwoordig niet allemaal doen om alsjeblieft maar niet de pijn te voelen van het kleine meisje dat door haar vader seksueel misbruikt werd, en zichzelf had moeten wijsmaken dat ze dat leuk had gevonden? Een vrouw die als kind seksueel misbruikt is, die de realiteit in haar kindertijd loochent en geleerd heeft geen pijn te voelen, is voortdurend op de vlucht voor dingen die al gebeurd zijn – met behulp van mannen, alcohol, drugs of het leveren van prestaties. Ze heeft die aanhoudende ‘kick’ nodig om alsjeblieft maar geen ‘verveling’ te laten ontstaan, en zelfs geen seconde rust toe te staan, want dan zou de vlijmende eenzaamheid van de werkelijkheid in haar kinderjaren voelbaar worden – een gevoel dat ze meer vreest dan de dood, tenzij ze het geluk heeft te leren dat het ontwaken en bewust worden van kinderlijke

gevoelens niet dodelijk is, maar bevrijdend. Wat daarentegen niet zelden de dood tot gevolg heeft, dat is de afweer van gevoelens die ons, als ze bewust beleefd werden, de waarheid zouden kunnen onthullen.

De verdringing van het lijden in de kindertijd bepaalt niet alleen het leven van de enkeling, maar ook de sociale taboes. Traditionele biografieën illustreren dat overduidelijk. Wanneer men biografieën van bijvoorbeeld beroemde kunstenaars leest, begint hun leven zo'n beetje omstreeks de puberteit. Vóór die tijd had de kunstenaar 'gelukkige' of 'blijje' of 'zorgeloze' kinderjaren, of een kindertijd 'vol ontberingen' of 'vol bemoediging', maar hoe die kindertijd in details is verlopen, schijnt totaal oninteressant te zijn. Alsof in de kindertijd niet de wortels van het hele leven verborgen liggen. Ik wil dat illustreren aan de hand van een eenvoudig voorbeeld:

Henry Moore beschrijft in zijn memoires hoe hij als kleine jongen de rug van zijn moeder met reuma-olie mocht masseren. Toen ik dat las, kreeg ik plotseling een heel persoonlijk inzicht in de beeldhouwwerken van Moore. Die grote, liggende vrouwen met hun kleine hoofden – ik zag de moeder met de ogen van de kleine jongen, die het hoofd van zijn moeder als perspectivisch verkleind beleeft en de rug vlakbij als reusachtig groot. Veel kunstcritici zullen misschien de schouders ophalen, maar voor mij bewijst dit hoe sterk belevenissen uit de kinderjaren blijven voortleven in het onbewuste en op welke manier ze tot uiting kunnen komen wanneer de volwassene de vrijheid heeft om ze tot uiting te laten komen.

Nu is deze herinnering van Moore heel onschuldig, en daardoor is ze bewust gebleven. De conflictbeladen belevenissen van elke kindertijd echter blijven in het duister. En in dat duister verborgen blijven tevens de sleutels tot beter inzicht in het hele latere leven.

Het arme rijke kind

Vroeger moest ik me vaak afvragen of we ooit zouden kunnen begrijpen aan hoeveel eenzaamheid en verlatenheid wij als kinderen blootgesteld zijn geweest. Inmiddels weet ik dat dit inderdaad mogelijk is. Ik denk hier niet aan kinderen die duidelijk verwaarloosd zijn opgegroeid en met die waarheid volwassen zijn geworden. Ik bedoel hier de talrijke mensen die in therapie komen met het beeld van een gelukkige en beschutte kindertijd, waarmee ze zijn opgegroeid. Het betreft hier patiënten die zelf veel mogelijkheden of zelfs talenten hadden, die ze ook hebben ontwikkeld, en die soms vanwege hun gaven en prestaties werden geprezen. Bijna al die kinderen waren al vóór hun eerste verjaardag zindelijk, en veel van hen hielpen al op de leeftijd van anderhalf tot vijf jaar heel goed mee bij de verzorging van jongere broertjes en zusjes.

Volgens de heersende opvattingen zouden zulke mensen – de trots van hun ouders – een sterk en stabiel zelfbewustzijn moeten hebben. Het tegendeel blijkt echter waar. Alles waar ze aan beginnen, doen ze goed, uitstekend zelfs, ze worden bewonderd en benijd, ze oogsten succes waar ze maar willen, maar het blijft allemaal zinloos. Daarachter loert de depressie, het gevoel van leegte, van vervreemding van het zelf, de zinloosheid van het bestaan – zodra de drug van de groothedswaan is uitgewerkt, zodra ze niet ‘on top’, niet ontegenzeggelijk de superster zijn of wanneer ze plotseling het gevoel krijgen mislukt te zijn, gemeten aan een of ander ideaalbeeld van zichzelf. Dan worden ze vaak geplaagd door angsten of hevige schuld- of schaamtegevoelens. Wat zijn de oorzaken van zo’n ernstige stoornis bij zulke begaafde mensen?

Al bij het eerste gesprek delen ze de toehoorder mee dat ze begripvolle ouders hadden, althans tenminste één, en zo de buitenwereld ooit weinig begrip heeft getoond, dan lag dat volgens hen aan henzelf, omdat ze zich namelijk niet goed konden uitdrukken. Ze verwoordden hun vroegste herinneringen zonder enig medeleven voor het kind dat ze eens waren, en dat is des te opvallender omdat dergelijke patiënten niet alleen een uitgesproken aanleg voor introspectie hebben, maar zich ook relatief gemakkelijk in de gevoelens van andere mensen kunnen verplaatsen. Hun houding tegenover de gevoelswereld van hun kinderen wordt echter gekenmerkt door gebrek aan respect, dwang tot beheersing, manipulatie en prestatiedruk. Niet zelden geven ze blijk van minachting en ironie, of zelfs van spot en cynisme. Verder ziet men bij zulke mensen steeds een volledig gebrek aan oprecht emotioneel begrip voor en serieus nemen van het eigen lot als kind, en ook hebben ze geen enkele notie van hun eigen ware behoeften, dat wil zeggen: van alles wat verder gaat dan prestatiedwang. De internalisering van het oorspronkelijke drama is zo volmaakt geslaagd dat de illusie van de goede kindertijd overeind kan blijven.

Om het psychisch klimaat van een dergelijke kindertijd te kunnen beschrijven, wil ik eerst een aantal stellingen formuleren waarvan ik uitga.

1. Het is een van de oerbehoefden van het kind om van het begin af gerespecteerd en serieus genomen te worden als wat het in zijn verschillende ontwikkelingsfasen in werkelijkheid is.
2. 'Wat het in zijn verschillende ontwikkelingsfasen is' wil zeggen: *de gevoelens, de gewaarwordingen en de expressie daarvan*, en dat geldt al voor de zuigeling.
3. In een sfeer van *respect en verdraagzaamheid voor de gevoelens van het kind* kan het kind in de scheidingsfase de symbiose met de moeder opgeven en geleidelijk overgaan tot autonomie.
4. Om deze voorwaarden voor een gezonde ontwikkeling mogelijk te maken, zouden de ouders van die kinderen eveneens in een dergelijk klimaat moeten zijn opgegroeid. Zulke ouders zou-

den hun kind het gevoel van veiligheid en geborgenheid kunnen geven waarin zijn vertrouwen kan groeien.

5. Ouders die zo'n klimaat als kind niet hebben gekend, zijn *noodlijvend*, dat wil zeggen: ze zoeken hun hele leven naar wat ze op het *juiste moment* niet van hun ouders hebben kunnen krijgen: iemand die helemaal op hen ingaat, hen volledig begrijpt en serieus neemt.

6. Dat zoeken zal natuurlijk nooit geheel bevredigd worden, want het heeft betrekking op een *onherroepelijk voorbije situatie*: de eerste tijd na de geboorte.

7. Een mens met een onbevredigde en *onbewuste* – namelijk afgeweerde – *behoefte* is echter onderworpen aan de *dwang* om zo'n behoefte op allerlei surrogaatmanieren toch nog te bevredigen zolang hij zijn verdrongen levensgeschiedenis niet kent.

8. Het geschiktst daarvoor zijn de *eigen kinderen*. Een pasgeboren baby is met huid en haar aan zijn ouders overgeleverd. En omdat zijn leven afhankelijk is van hun aandacht, doet de zuigeling ook alles om ze niet kwijt te raken. Het kind zal vanaf zijn eerste levensdag alles doen om te overleven, net als een jong plantje dat met de zon meedraait.

In de loop van mijn twintigjarige werkzaamheid als therapeute ben ik telkens weer geconfronteerd met een lot in de kindertijd dat mij typerend leek voor mensen met een helpend beroep.

1. Er was een *emotioneel erg onzekere moeder* die voor haar gevoelsevenwicht was aangewezen op bepaalde gedragingen of een bepaalde geaardheid van het kind. Het is heel goed mogelijk dat die onzekerheid voor het kind en de complete omgeving verborgen is gebleven achter een harde, autoritaire en zelfs totalitaire façade.

2. Daarbij kwam een verwonderlijke *bekwaamheid van het kind* om die behoefte van de moeder of van beide ouders intuïtief, dus ook onbewust, aan te voelen en te beantwoorden. Dat wil zeggen: om de functie die het kind onbewust was opgedragen, ook te aanvaarden.

3. Daarmee verzekerde het kind zich van de 'liefde' van zijn ouders. Het voelde dat het in een behoefte voorzag, en daardoor kreeg zijn leven zin. Deze aanleg tot aanpassing wordt nader uitgewerkt en vervolmaakt, en zulke kinderen worden niet alleen de moeder (vertrouweling, trooster, raadgever, steunpilaar) van hun moeder, maar nemen ook verantwoordelijkheid op zich voor broers en zusters, zodat bij hen ten slotte een heel *bijzondere gevoeligheid voor onbewuste signalen van behoeften bij de ander* ontstaat. Geen wonder dat ze later vaak het beroep van psychotherapeut kiezen. Wie anders zou, zonder een dergelijke voorgeschiedenis, de belangstelling opbrengen om de hele dag te speuren naar wat zich afspeelt in het onbewuste van een ander? In het ontstaan en de vervolmaking van dit gedifferentieerde sensorium, dat het kind al vroeg heeft geholpen bij de overleving, en dat de volwassene ertoe brengt een helpend beroep te kiezen, liggen echter ook de *wortels van de stoornis*. Deze drijft de helper ertoe zijn in de kinderjaren niet vervulde behoeften telkens weer te willen bevredigen bij surrogaatpersonen.

De verloren wereld van de gevoelens

De vroege aanpassing van de zuigeling leidt ertoe dat de behoeften van het kind aan liefde, respect, weerklank, medeleven, weerspiegeling verdrongen moeten worden. Hetzelfde geldt voor de gevoelsreacties op ernstig falen, hetgeen ertoe leidt dat bepaalde eigen gevoelens (bijvoorbeeld jaloezie, afgunst, woede, verlatenheid, machteloosheid, angst) in de kinderjaren en vervolgens als volwassene niet ervaren kunnen worden. Dat is juist zo tragisch omdat het hier gaat om mensen die in wezen in staat zijn tot gedifferentieerde gevoelens. Men merkt dat wanneer ze belevenissen uit hun kindertijd beschrijven die vrij waren van angst en pijn. Meestal heeft dat betrekking op natuurervaringen. Daarbij konden ze gevoelens hebben zonder hun ouders te kwetsen, ze onzeker te maken, hun macht te besnoeien, hun evenwicht in gevaar te brengen. Het is echter wél opvallend dat deze bijzonder opmerkelijke en gevoelige kinderen, die zich precies kunnen herinneren dat ze bijvoorbeeld op vierjarige leeftijd het zonlicht in het fonkelende gras ontdekten, nog op hun achtste helemaal ‘niets zagen’ wanneer hun moeder zwanger was en geen nieuwsgierigheid aan den dag legden, dat ze bij de geboorte van broertje of zusje ‘helemaal niet’ jaloers waren, dat ze op hun tweede jaar, in de bezettingstijd alleen gelaten, binnendringende soldaten en huiszoekingen geduldig ondergingen, zonder huilen, rustig en ‘heel zoet’. Ze hebben een hele kunst ontwikkeld om gevoelens op afstand te houden, want een kind kan die alleen beleven wanneer er iemand bij is die het mét die gevoelens aanvaardt, begrijpt en begeleidt. Wanneer zo iemand ontbreekt, wanneer het kind het risico loopt de liefde van moeder of surrogaatpersoon te verliezen, dan kan het de natuurlijk-

ste gevoelsreacties niet ‘in zijn eentje’, in het geheim beleven – het moet ze verdringen. Maar ze blijven als informatie in zijn lichaam opgeslagen.

In het gehele verdere leven van zo iemand zullen die gevoelens kunnen opleven als herinnering aan het verleden, maar zonder dat de oorspronkelijke samenhang duidelijk wordt. De betekenis kan pas ontraadseld worden wanneer men erin slaagt verband te leggen tussen de oorspronkelijke situatie en de thans ondergane intense gevoelens. De nieuwe, blootleggende therapeutische methoden gaan van die wetmatigheid uit en stellen ons in staat ervan te profiteren.

Laten we als voorbeeld nemen het gevoel dat men verlaten is. Niet het gevoel van een volwassen mens die zich eenzaam voelt en daarom pillen slikt, drugs gebruikt, de bioscoop bezoekt, bij kennissen op bezoek gaat, nodeloze telefoongesprekken voert om op de een of andere manier de ‘leegte’ te overbruggen. Nee, ik bedoel het oorspronkelijke gevoel van het kleine kind, dat al deze afleidingsmogelijkheden niet heeft, en dat zijn ouders niet heeft kunnen bereiken met communicatie, verbaal dan wel pre-verbaal. Niet omdat het zulke slechte ouders had, maar omdat de ouders zelf noodlijdend waren, aangewezen op een bepaalde, voor hen noodzakelijke reactie van het kind, omdat ze zelf eigenlijk kinderen waren, op zoek naar een beschikbaar mens. En hoe paradoxaal het ook mag klinken – *een kind is beschikbaar*. Een kind kan niet bij je weglopen, zoals je eigen moeder destijds heeft gedaan. Een kind kun je *zo opvoeden dat het wordt zoals je graag wilt*. Bij het kind kun je respect krijgen, je kunt eisen dat het je eigen gevoelens beleeft, je kunt je spiegelen in zijn liefde en bewondering, je kunt je in vergelijking met het kind sterk voelen, je kunt het aan een vreemde overlaten wanneer je het zelf niet aankunt, je voelt je eindelijk het middelpunt van de belangstelling, want de ogen van het kind volgen de moeder op de voet. Wanneer een vrouw tegenover haar moeder al die behoeften heeft moeten onderdrukken en verdringen, dan kan ze nog zo ontwikkeld zijn, maar bij haar eigen kind komen die behoeften

te voorschijn uit de diepte van het onbewuste, en ze eisen bevrediging. Het kind voelt dat duidelijk aan en houdt al heel vroeg op eigen behoeften te uiten.

Wanneer echter later bij de volwassene tijdens de therapie de gevoelens van verlatenheid van destijds opkomen, dan gebeurt dat met zo'n hevige pijn en vertwijfeling dat we volledig begrijpen: die mensen zouden destijds hun pijn niet hebben overleefd. Daarvoor zou een empathische, begeleidende omgeving nodig zijn geweest, en die had nu juist ontbroken. Daarom hadden ze dat alles moeten afweren. Men kan echter niet zeggen dat het er niet was, want dat zou neerkomen op een loochening van de empirische ervaringen als resultaat van de therapie.

Bij de afweer van bijvoorbeeld het vroeg-kinderlijke gevoel van verlatenheid vindt men allerlei mechanismen. Naast de simpele loochening zien we meestal de aanhoudende, uitputtende worsteling om met behulp van symbolen (verdovende middelen, groepen, alle mogelijke culten, perversies) tot bevrediging van de verdrongen en inmiddels geperverteerde behoeften te komen. Vaak ziet men rationalisaties, want die bieden een uiterst betrouwbare vorm van bescherming, die echter een noodlottig effect kan hebben wanneer het lichaam – zoals bij ernstige ziekten gebeurt – de controle overneemt (vergelijk hiervoor mijn uiteenzettingen over Nietzsches ziekte in *De gemedene sleutel* en *De muur van zwijgen afgebroken*).

Al die afweermechanismen gaan gepaard met de verdringing van de oorspronkelijke situatie en de bijbehorende gevoelens.

De aanpassing aan de behoeften van de ouders leidt vaak (maar niet altijd) tot de ontwikkeling van de 'alsof-persoonlijkheid', of tot wat men vaak het *onechte zelf* noemt. De mens ontwikkelt een houding waarbij hij alleen laat zien wat er van hem wordt verlangd en hij geheel opgaat in wat hij laat zien. Het ware zelf kan zich niet ontwikkelen en differentiëren, omdat men daarnaar niet kan leven. Het is heel begrijpelijk wanneer zulke patiënten klagen over gevoelens van leegte, zinloosheid, ontheemd zijn, want die leegte bestaat reëel. Er heeft inderdaad een ontleding,

een verarming, een gedeeltelijke moord op de mogelijkheden plaatsgevonden. De integriteit van het kind is gekrenkt, en daarvoor is het levende, het spontane afgesneden.

In de kinderjaren van dergelijke mensen komen soms dromen voor waarin ze zichzelf als gedeeltelijk dood ervaren. Ik zal hier twee voorbeelden van dergelijke dromen aanhalen:

‘Mijn jongere broertjes staan op de brug en gooien een doos in de rivier. Ik weet dat ik dood ben en in die doos lig, maar desondanks hoor ik mijn hart kloppen en word ik op dat moment altijd wakker.’

Deze vaak terugkerende droom condenseert de onbewuste agressies (jaloezie en afgunst) tegenover de kleine broertjes voor wie Lisa altijd het zorgzame ‘moedertje’ was, door het ‘doden’ van haar eigen gevoelens, verlangens en eisen met behulp van reactievorming.

Kurt, die zevenentwintig jaar is, droomt:

‘Ik zie een groene weide, en daarop staat een witte doorkist. Ik ben bang dat mijn moeder daarin ligt, maar ik doe het deksel open, en gelukkig is het niet mijn moeder, maar ben ik het zelf.’

Wanneer Kurt als kind de mogelijkheid had gehad om zijn teleurstelling over zijn moeder te uiten, dat wil zeggen: ook gevoelens van woede en toorn te beleven, dan was hij blijven leven. Maar dat zou geleid hebben tot onthouding van liefde door de moeder, hetgeen voor een kind gelijkstaat aan de dood. Daarom ‘doodt’ het zijn woede, en daarmee ook een stuk van zijn eigen ziel, teneinde zijn moeder te behouden.

Omdat het zo moeilijk is eigen, echte gevoelens te ervaren en te ontplooiën, ontstaat er een *blijvende binding*, waarbij geen afbakening mogelijk is. De ouders hebben namelijk in het verkeerde zelf van het kind de gezochte bevestiging gevonden, een surrogaat voor de zekerheid die hun ontbreekt, en het kind, dat geen

eigen zekerheid heeft kunnen opbouwen, is eerst bewust en later onbewust afhankelijk van zijn ouders. Het kan niet op zijn eigen gevoelens afgaan, heeft daarmee geen ervaring opgedaan, het kent zijn ware behoeften niet, het is in hoge mate van zichzelf *vervreemd*. In die situatie kan het zich niet van zijn ouders losmaken, en ook als het de volwassen leeftijd heeft bereikt, wenst het voortdurend bevestigd te worden door personen die de 'ouders' vertegenwoordigen, zoals partners, groepen en *bovenal* de eigen kinderen. De erfgenamen van de ouders zijn de onbewuste, verdrongen herinneringen, die ons dwingen het ware zelf diep voor onszelf te verstoppen. Zo volgt op de eenzaamheid in het ouderlijk huis het latere *isolement* in *onzelf*.