

INHOUD

Voorwoord 9

1. Overreactie en onderreactie: de gevolgen van verdringing en ontkenning 13
 - Beginnen bij het begin 15
 - Maatschappelijke ontkenning 16
 - Trauma's en verdringing 17
 - De prijs van verdringing 19
 - Verdringing en vervormde realiteit 21
 - Ervaringen verwerken 22
 - Verdringing en ontkenning in actie 23
 - Onderreactie en overreactie 25
 - De rol van het doorvoelen van verdrongen pijn in het herstelproces 26
2. Kindermishandeling en verdringing 28
 - Bewustzijn 28
 - Mishandeling herkennen 28
 - Het nut van verdringing 30
 - Het nut van ontkenning 31
 - Mishandeling in de praktijk 32
 - Overreactie en onderreactie 33
 - De rol van het onbewuste 35
 - Kind-bewustzijn 36
 - Psychisch herstel en het kind-bewustzijn 38
3. Kind-bewustzijn en volwassen-bewustzijn 39
 - Verplaatsing naar het kind-bewustzijn 39
 - Kind-bewustzijn en volwassen-bewustzijn 42
 - Incorrecte opvattingen herkennen 46
 - Hoe ziet overreageren eruit 47
 - Onderreactie herkennen 48

4. Overreactie en onderreactie in relaties 51
 - Overreactie onder de loep 52
 - Onderreactie onder de loep 53
 - Reacties over en weer: Mary en Joe 55

5. Overreactie en onderreactie op de werkvloer 62
 - Het verhaal van Marsha 62
 - Het verhaal van Jon, Dora en Arthur 64
 - Een nadere beschouwing 65
 - Nadere beschouwing van de werksituaties 69
 - Bazen met verwrongen reacties 71
 - Veiligheid boven alles 72

6. Symbolen 75
 - Toen en nu 75
 - Symbolen 77
 - Valse Hoop (strijd) 77
 - Afsluiten van emoties (vermijding) 79
 - Brian en Kathy, Peter en Julie 79
 - Onze symbolen identificeren 85
 - Objectieve zelfobservatie 86
 - Je reactie registreren 87
 - Gevoelens observeren en gedrag veranderen 89

7. Zelfobservatie: een stap in de richting van een daadwerkelijk volwassen leven 90
 - Het cruciale punt 90
 - De aantrekkingskracht van het kind-bewustzijn 91
 - Omgaan met angst 95
 - Een bedreiging voor het voortbestaan 97
 - Stappen in de richting van herstel 98

8. Regressie: een krachtig proces 101
 - Oude realiteit laten bovenkomen 102
 - Emotionele pijn leren toelaten 103
 - Begraven gevoelens ervaren en herstellen 107
 - Oefeningen voor pijnverwerking 110

- 9. Oefeningen ter bevordering van herstel 113
 - Oefening 1: maak een lijstje met feiten over je achtergrond 113
 - Vormen van mishandeling 114
 - Ontkenning 115
 - Hoe herken je ontkenning? 116
 - De waarheid tot leven brengen 118
 - Een terugblik op je achtergrond 119
 - Oefening 2: voeg gevoelens toe aan het feitenlijstje 122
 - Schuldgevoel en schaamte 126
 - Kindergevoelens en volwassen gevoelens 126
 - Oefening 3: maak een lijst met mensen, dingen of situaties die als symbolen werken 130
 - Contact maken met oude pijn 131
 - Oefening 4: maak een afweerlijst 135
 - Oefening 5: maak contact met oude verdrongen pijn 136

- 10. Vertrouwen op het regressieproces 142
 - De 'volwassene of kind'-valkuil 143
 - Vertrouwen op de terugkeer van het volwassen-bewustzijn 145
 - De bereidheid om pijn te voelen 146
 - Op weg naar ons ware zelf 148

- Appendix A Regressietherapie en andere methodes voor het verwerken van jeugdtrauma's: toelichting en een waarschuwend woord 149
- Appendix B Casestudy's 155
- Appendix C Past Reality Integration-therapie in vergelijking met andere therapieën – door Jean Jenson en Ingeborg Bosch 195

VOORWOORD

Dit voorwoord bevat een groot deel van de informatie uit het voorwoord van de oorspronkelijke versie van dit boek, dat in 1997 voor het eerst in Nederlandse vertaling verscheen onder de titel *Op weg naar je ware zelf*, plus een beschrijving van de samenwerking die ontstond tussen mij en drs. Ingeborg Bosch en hoe de Past Reality Integration-therapie zich uit de ideeën van Bosch ontwikkelde. De volledige herziening heeft geleid tot significante veranderingen in de tekst vergeleken met het oorspronkelijke boek. Er zijn veel door Bosch ontwikkelde, in haar eerste boek beschreven concepten gebruikt ter vervanging van ideeën die na het werk van Bosch incorrect of achterhaald bleken. We werken nu allebei met deze ideeën en met aanvullende concepten die Bosch heeft ontwikkeld en die gedetailleerd aan bod komen in haar boeken *De herontdekking van het ware zelf* en *Illusies*.

Ik ben psychiatrisch maatschappelijk werkster van beroep en heb meer dan dertig jaar ervaring in de geestelijke gezondheidszorg. Tot november 1997 werkte ik zeventien jaar lang in een particuliere praktijk, in een plaatsje in de bergen van Idaho. Ik richtte me er in mijn therapieën altijd op om cliënten te helpen in het reine te komen met jeugdervaringen die nog steeds problemen veroorzaken in hun huidige leven.

Mijn wens om psychotherapeut te worden is voortgekomen uit een poging om de kwaliteit van mijn eigen leven te verbeteren met behulp van therapie. Zoals de lezer in de loop van dit boek zal zien, kunnen de opvoedmethodes en denkbeelden die in onze cultuur doorgaan voor normaal en goed, beschouwd worden als mishandeling, omdat ze niet uitgaan van wat kinderen zouden moeten krijgen van hun ouders. Sommige kinderen worden het slachtoffer van duidelijke mishandeling; lichamelijk of seksueel misbruik wordt het duidelijkst herkend als mishandeling. Maar we moeten zo langza-

merhand gaan begrijpen dat alles wat ouders doen dat de behoeftes van hun kind niet vervult een vorm van mishandeling is.

De slechte behandeling die ik als opgroeiend kind heb ervaren was subtiel van aard. Ik werd niet geslagen en er werd niet stelselmatig tegen me geschreeuwd. Ik werd ‘alleen’ verwaarloosd. Door deze ‘subtiliteit’ duurde het lang voor ik begreep hoe mijn jeugd me had beïnvloed. Ik kon me niets duidelijk aanwijsbaars herinneren. Hoe kon ik me ook ‘herinneren’ dat ik mijn ouders nodig had om ervoor te zorgen dat ik mijn tanden elke avond poetste, of dat mijn moeder me op mijn eerste schooldag naar de kleuterschool had moeten brengen, in plaats van een ouder buurmeisje dat ik niet eens kende? Meer details uit mijn levensverhaal zijn te vinden in het verhaal van ‘Marlene’ in de cliëntengeschiedenissen achter in dit boek.

Als jongvolwassene zocht ik hulp voor problemen die ik niet begreep. Jarenlang volgde ik van tijd tot tijd inzichtgeoriënteerde psychotherapie van therapeuten met verschillende specialismen. In al die therapieën kwam mijn jeugd ter sprake, maar het werd me nooit duidelijk hoe de gebeurtenissen in mijn kindertijd hadden geleid tot mijn problemen. Het hielp me wel bij het aanleren van effectievere strategieën om me te handhaven. Ik dacht niet dat ik nog veel meer kon veranderen, tot ik ergens Janovs *The Primal Scream (De oerschreeuw)* zag liggen. Ik las het en begon te begrijpen hoe en waarom mijn leven nog steeds gehinderd werd door ervaringen uit mijn jeugd, hoewel het in het reine komen met die ervaringen een proces was dat pas begon met dit inzicht.

Mijn volgende therapiepoging was een primaltherapie. Toen begon ik te ontdekken wat er precies gebeurd (of niet gebeurd) was en hoe dat zijn stempel op mij had gedrukt. In geen enkele andere therapie had ik regressie ervaren. Het zou later, toen ik zelf therapeut werd, mijn meest waardevolle instrument worden.

In 1978 zette ik een eigen praktijk op waarin ik regressie in de spreekkamer integreerde met andere concepten uit de primaltherapie, zoals symbolisatie, strijd en valse hoop. Ik koos ervoor geen janoviaanse primaltherapieën te gaan beoefenen, omdat daarin de regressie-ervaring centraal stond, wat de cliënt volgens mij een te beperkte ervaring biedt. De rol van de therapeut in primaltherapie is alle tijd te gebruiken om regressie te faciliteren. Cliënten liggen op de grond in een spaarzaam verlichte, gecapitonnerde ruimte; de

therapeut zit achter hen, er helemaal op gericht een regressie-ervaring voor de cliënt te creëren. De betekenis van de ervaring, het inzicht in de symbolisatie die ermee samenhangt en de gebruikte afweer werden wel erkend, maar er werd weinig aandacht besteed aan de manier waarop dit iemands gedrag kan beïnvloeden.

Ik koos ervoor me meer te richten op het voorlichten van mijn cliënten over verdringing, ontkenning en afweermechanismes, en hen daarnaast te helpen met regressies. Het bieden van inzicht in het proces kon hen helpen in het dagelijks leven regressie te ondergaan wanneer er gevoelens uit hun jeugd opkwamen. De nadruk lag ook op het leren om de afweer opzettelijk op te geven, zodat de oude pijn en werkelijkheid naar boven kunnen komen om gevoeld te worden.

Mijn cliënten begonnen te vragen naar boeken die onze gezamenlijke inspanningen konden aanvullen. De enige boeken waarvoor ik hen kon verwijzen waren Janovs *De oerschreeuw* en Alice Millers *Het drama van het begaafde kind*, en die boden allebei niet het soort zelfhulpadviezen dat men zoekt. Andere zelfhulpboeken waren heel populair en ruimschoots verkrijgbaar, maar ze waren naar mijn idee gebaseerd op incorrecte denkbeelden. Dus besloot ik een boek te schrijven, dat *Op weg naar je ware zelf* ging heten.

De vertaalrechten werden aan verschillende landen verkocht, maar in de VS noch elders werd reclame voor het boek gemaakt, tot de Nederlandse uitgeverij Unieboek de rechten kocht en de hulp inriep van een therapeute die met de concepten uit *Op weg naar je ware zelf* had gewerkt sinds de Engelse editie in 1995 in Nederland verkrijgbaar was. Deze therapeute, drs. Ingeborg N. Bosch, nam het initiatief voor een promotionele workshop voor Nederlandse therapeuten.

Sinds die workshop, die eind oktober 1997 plaatsvond, zijn Ingeborg Bosch en ik onze krachten gaan bundelen. Op het moment dat ik dit schrijf, werken we al meer dan vijf jaar nauw samen. Er is in die tijd veel gebeurd. Gedurende onze samenwerking ontwikkelde Bosch enkele zeer belangrijke conceptuele inzichten en praktische instrumenten. Die hebben geresulteerd in een nieuwe, verbeterde therapie, die Bosch toepasselijk 'Past Reality Integration' heeft genoemd. Als gevolg van Bosch' werk heeft deze PRI-therapie zoals hij nu wordt beoefend een solide theoretische basis en is hij bijzonder effectief, met name op het gebied van afweer en geestelijk herstel. In-

geborg Bosch en ik verzorgen samen ook aanvullende workshops voor therapeuten en sinds 1999 ben ik veel in Nederland en werk ik met Nederlandse cliënten die kiezen voor het door mij ontwikkelde korte therapieprogramma '5-Day Intensive'. Ook Bosch heeft een trainingsschema ontwikkeld. Er moeten nog meer therapeuten getraind worden – de vraag naar PRI-therapie onder lezers blijft groeien.

Een van de belangrijkste van de genoemde ontwikkelingen is Bosch' ontdekking van de Primaire Afweer (PA). Dit afweermechanisme is uitzonderlijk complex, omdat het makkelijk voor een oud gevoel gehouden kan worden. In *Op weg naar je ware zelf* stonden verschillende passages waarin ik gevoelens determineerde als oude (jeugd)gevoelens, terwijl ze eigenlijk in de categorie Primaire Afweer (PA) vielen.* Dit onderscheid is van cruciaal belang, omdat het ervaren van een afweermechanisme alsof het een oud gevoel is niet tot herstel leidt. Het kan dat afweermechanisme integendeel juist versterken.

Het werk van Bosch heeft tot dusver geleid tot de vaststelling van vijf verschillende afweermechanismes. Haar boeken *De herontdekking van het ware zelf* en *Illusies* behandelen de nieuwste theoretische ontwikkelingen en stappen voor zelfstandig herstel. Ik raad iedere lezer van *Een zoektocht naar het ware zelf* van harte aan om hierna de twee boeken van Bosch te gaan lezen.

* Ik wil de lezer graag wijzen op een correctie die ik heb aangebracht op bladzijde 126, waar ik in de eerste versie van dit boek verschil meende te zien tussen 'schuldgevoel' en 'schaamte'. Het concept Primaire Afweer dat Ingeborg Bosch heeft ontdekt, heeft me duidelijk gemaakt dat zowel schuldgevoel als schaamtegevoelens altijd een afweermechanisme (uit de kindertijd) vormen. Als we een fout maken, is de volwassen reactie om daar de verantwoordelijkheid voor te nemen, ons te verontschuldigen en eventueel al het mogelijke te doen om de fout te herstellen. Daaruit volgt dat schuldgevoel en bijkomende gevoelens zoals het gevoel dat je slecht, onbeduidend of achterlijk bent, geen volwassen emoties zijn.

1. Overreactie en onderreactie: de gevolgen van verdringing en ontkenning

Sinds het jongste van haar drie kinderen een paar jaar geleden naar de basisschool ging, werkt Jane fulltime op kantoor bij een kleine verzekeringsmaatschappij, omdat het salaris van haar man niet toereikend is om het gezin te onderhouden. Haar man heeft een veel-eisende baan als bedrijfsleider bij een plaatselijke kruidenierszaak; hij moet vaak onverwachts overwerken, zodat ze er allebei van meet af aan van uit zijn gegaan dat Jane het huishouden en de kinderen grotendeels voor haar rekening zou nemen.

Dat bleek nogal wat te vergen, en het viel Jane zwaar om zowel haar werk als het gezin draaiende te houden. Na een tijdje begon Jane zich hierover te beklagen bij vrouwelijke collega's. Ze realiseerde zich dat ze nooit vraagtekens had gezet bij haar rol als huisvrouw, omdat ze die prettig vond; ze zou het zelfs fijn hebben gevonden als ze alleen huisvrouw en moeder had kunnen zijn.

Maar Jane realiseerde zich ook dat ze altijd nogal snel akkoord ging met dingen die ze vervelend vond, zoals haar mans ideeën over de invulling van hun gezinsvakanties. Jane had er nooit eerder bij stilgestaan dat er over dit soort dingen kon worden onderhandeld en dat alle gezinsleden er een stem in konden krijgen. Tegelijkertijd begon ze te merken dat mannen op kantoor de vrouwen, inclusief haarzelf, anders behandelden dan elkaar. Een man die ze niet eens aardig vond, noemde haar 'schatje' en ze had blikken en aanrakingen te verduren gehad die eerder opdringerig dan vriendelijk aanvoelden. Jane merkte dat ze ontevreden was met allerlei dingen die ze vroeger niet eens had opgemerkt, maar ze wist niet hoe ze er verandering in moest brengen.

In gesprekken met vriendinnen op het werk hoorde Jane over zelfhulpgroepen voor 'adult children' en 'co-dependentie', voor mensen uit 'disfunctionele gezinnen'. Jane wist niet precies wat dat betekende, maar ze wist wel dat ze altijd in conflict was met haar moeder, die hardnekkig destructief bezig was en niet goed voor

zichzelf zorgde. Ze ging met een vriendin naar een paar van zulke bijeenkomsten en voelde zich daar erg op haar gemak.

Jane gaat nu al meer dan een jaar iedere week naar zelfhulpbijeenkomsten en heeft een flink aantal zelfhulpboeken gelezen over co-dependentie en disfunctionele gezinnen. Ze heeft geleerd tegen haar man te zeggen dat ze in de vakanties niet wil sportvissen, dat ze niet iedere kerst naar zijn familie wil en dat de kinderen er ook een stem in moeten krijgen. Ze probeert haar moeder niet meer een paar keer per jaar telefonisch over te halen om een mammografie te laten maken. En ze heeft een schema gemaakt waarin alle gezinsleden meewerken in het huishouden, zodat ze niet meer alles alleen hoeft te doen naast haar fulltime baan. Toch is Jane na al die veranderingen niet zo gelukkig als ze verwachtte. Er ontbreekt iets.

Jane voelt zich nog steeds gekwetst, boos, rancuneus, buitengesloten, bang om bepaalde dingen te zeggen of zelfs maar te denken. Ze kan niet gewoon lekker ontspannen een boek lezen of een wandeling maken. Ze 'kleineert' zichzelf nog steeds, heeft het gevoel dat ze tekortschiet als echtgenote en moeder, en is onzeker over haar prestaties op het werk. Ze vindt dat ze bij vlagen onaardig doet tegen haar man en kinderen, en dat ze te opvliegend is – twee dingen die zich schijnbaar tegelijk met haar nieuwe inzichten hebben ontwikkeld.

Ze maakt zich ook zorgen over de relatie met haar ouders. Die worden een dagje ouder, en ze heeft moeite met bezoeken aan het ouderlijk huis. Ongeveer een jaar geleden, toen ze voor het eerst naar een avond voor adult children ging, realiseerde ze zich dat zij niet zulke goede ouders waren geweest en voelde ze zich een tijdlang boos. Vervolgens las ze enkele boeken over het thema vergeving en werkte daaraan. Het gaf een goed gevoel om hen uiteindelijk te kunnen vergeven. Maar eigenlijk voelt Jane zich nog steeds niet op haar gemak met haar ouders, zelfs niet als ze bellen om te vragen hoe het gaat. Dat komt nog boven op alles wat haar verder dwarszit.

Of je nu een man of een vrouw bent, als je je kunt vereenzelvigen met een of meer van Janes ervaringen en zorgen, dan is dit echt een boek voor jou.

Veel mensen hebben tegenwoordig wel een idee dat hun jeugd niet ideaal was, of zelfs dat ze echt slecht behandeld zijn. Ze hebben gepraat over wat ze zich herinneren en daarbij zijn pijn, verdriet en

woede bovengekomen. Omdat ze begrepen dat hun ouders het als kind waarschijnlijk al niet beter hadden, hebben ze moeite gedaan om het hun te vergeven. Toch loopt hun leven nog steeds niet lekker.

Sommigen zijn hier nog maar net achter – misschien is dit het eerste boek over dit onderwerp dat ze ter hand nemen. Anderen weten het al jaren. Het maakt niet uit wanneer het je is gaan interesseren hoe je jeugd je heeft beïnvloed of hoeveel je daar al over nagedacht hebt – als je merkt dat je nog steeds gretig de planken in de boekwinkels afschuimt naar nieuwe titels of nieuwe informatie, dan is dit echt een boek voor jou.

Dit boek geeft inzicht in ‘regressie-technieken’ die je kunt gebruiken om te herstellen van de gevolgen van een jeugd waarin je niet hebt gekregen wat je nodig had om voorspoedig op te groeien. Het bespreekt wat dit voor technieken zijn, waarom ze nodig zijn en hoe ze werken. Het geeft voorbeelden van de manieren waarop onze jeugd invloed blijft uitoefenen op onze dagelijkse omgang met mensen. En – misschien wel het allerbelangrijkst – het biedt een gedetailleerd stappenplan dat voor iedereen bruikbaar is om zijn of haar eigen groei te stimuleren.

BEGINNEN BIJ HET BEGIN

Het eerste uitgangspunt in dit proces is dat sommige ervaringen voor kinderen te pijnlijk zijn om te voelen. Ook bepaalde realiteiten, zekere waarheden over onze ouders en onze achtergrond, zijn voor kinderen te pijnlijk om te kennen. Kinderen, die niet de macht hebben om dit soort situaties te veranderen, gaan steunen op beschermende afweermechanismes, te weten verdringing (het wegdringen van pijnlijke ervaringen naar het onbewuste) en ontkenning (weigeren de waarheid onder ogen te zien die deze ervaringen veroorzaakt, en weigeren te erkennen dat ze behoeftes hebben die niet vervuld worden). De mate waarin onverschillig gedrag en persoonlijke beperkingen van ouders een kind kunnen beschadigen, wordt in onze cultuur enorm onderschat, zelfs door mensen die genoeg inzicht hebben om zichzelf als adult children te zien.

Een auteur die deze misrekening behandelt is de Zwitserse schrijfster Alice Miller, die haar freudiaanse psychoanalytische prak-

tijk opgaf om de stelselmatig schadelijke aard van westerse opvoedingspraktijken wereldkundig te maken. Miller, die geen banden heeft met de Recovery-beweging in Noord-Amerika, behandelt het probleem vanuit de kern waar het is ontstaan, namelijk jeugdervaringen, iets wat schrijvers van populaire psychologieboeken niet vaak doen. Delen van Millers eerste boek, *Het drama van het begaafde kind: op zoek naar het ware zelf* waren oorspronkelijk artikelen, in 1979 geschreven voor psychoanalytische vakbladen. Deze artikelen brachten haar alom erkenning. Pas in 1981, nadat ze in *Gij zult niet merken* haar ontdekking had beschreven van de mate waarin seksueel misbruik van kinderen voorkomt en had gemeld dat Freud dit feit altijd had onderdrukt, reageerden haar collega's afwerend. Ze werd geconfronteerd met hardnekkige ontkenning, zelfs onder vakgenoten, van het feit dat kinderlevens in onze gerieflijke, geïndustrialiseerde westerse maatschappij in werkelijkheid volop pijnlijke ervaringen kennen. Dit inzicht was voor haar aanleiding om haar banden met de International Psychoanalytic Association te verbreken en zich te wijden aan meer boeken over dit onderwerp.

Het staat voor mij als een paal boven water dat de weerstand waarop Alice Miller meer dan twintig jaar geleden stuitte nog altijd leeft, zelfs onder deskundigen (zie Millers boek *De muur van zwijgen*), ondanks beschikbare informatie over kindermishandeling en de erkenning dat de term 'mishandeling' meer omvat dan lichamelijk of seksueel geweld. De mate waarin alle kleine kinderen beschadigd raken doordat hun ouders zoveel van hun behoeftes niet vervullen, wordt nog steeds gebagatelliseerd en veronachtzaamd.

MAATSCHAPPELIJKE ONTKENNING

De reden voor deze alomtegenwoordige bagatellisering is dat we als maatschappij aan ontkenning lijden. Dat lichamelijk en seksueel misbruik vaker voorkomt dan we ons ooit hadden kunnen voorstellen werd een paar jaar geleden ineens een populair thema. Kinderen waren, zodra ze volwassen waren, in staat verdrongen gebeurtenissen boven te halen met behulp van psychotherapie. Op deze wijze herontdekte herinneringen hebben in zoverre erkenning gevonden dat ze als voldoende bewijs werden beschouwd om er onderzoek

naar onopgeloste misdrijven op te baseren. In sommige gevallen hebben volwassenen hun ouders voor de rechter gesleept, ongeacht het aantal tussenliggende jaren, waarin de herinnering niet bewust was. Dit soort situaties werd ook materiaal voor gedramatiseerde televisieprogramma's en films. De maatschappij kan met goed fatsoen niet meer ontkennen dat misbruik voorkomt. Maar het verlangen om te blijven denken dat dergelijke jeugdervaringen geen of weinig ernstige gevolgen hebben voor de volwassenen die deze kinderen later worden, blijft sterk aanwezig. De maatschappij wil het niet weten, omdat pijnlijke jeugdervaringen niet beperkt blijven tot lichamelijk of seksueel misbruik.

We kunnen gerust stellen dat bijna iedereen kind is geweest in een gezin waarin veel behoeftes onvervuld bleven. Hoeveel pijn kinderen ervaren als hun behoeftes onvervuld blijven, wordt nauwelijks begrepen. Dat komt doordat de beschermende mechanismes die samenhangen met verdringing door bijna ieder kind op een bepaald moment in het geweer worden gebracht. Dit toegeven vormt een bedreiging voor ieders individuele verdringing (van oude pijn), dus de enigen die open zullen staan voor deze informatie zijn mensen bij wie al herinneringen zijn bovengekomen of mensen die in hun leven stuiten op problemen die ze niet kunnen oplossen.

Verdringing zorgt dat iedere realiteit of gebeurtenis die te pijnlijk is om te verwerken geheel of gedeeltelijk buiten het bewuste denken wordt gehouden, zodat het kind door kan leven alsof het niet waar, nooit gebeurd of niet belangrijk is. Als het kind volwassen wordt, kan het dankzij verdringing 'blijven doen alsof'.

De onbewuste afweermechanismes verdringing en ontkenning werken samen om de mens te beschermen tegen inzicht in potentieel levensbedreigende waarheden of ervaringen.

TRAUMA'S EN VERDRINGING

Dit mechanisme wordt niet alleen in de kindertijd gebruikt. Iedere traumatische ervaring kan op elke leeftijd zodanig verdrongen worden dat de persoon in kwestie er geen bewuste herinnering aan bewaart. Ondanks verdringing breken bij sommige echter stukjes herinnering door, zoals de flashbacks bij Vietnamveteranen die dingen

hadden ervaren die te pijnlijk waren om te verwerken. Veel veteranen met herinneringen die door het afweersysteem heen braken zochten hulp, omdat ze overspoeld werden door gevoelens en angsten die door hun onbewuste waren tegengehouden zodat ze niet zouden instorten op het slagveld. Posttraumatische-stressstoornis (PTSS), zoals deze aandoening tegenwoordig genoemd wordt, werd alom opgevat als een aandoening bij volwassenen die trauma's hebben opgelopen die extreme angst en pijn veroorzaken, die buiten het bewustzijn gehouden worden en aanvankelijk niet correct herkend worden als ze later de kop opsteken.

Volwassenen die in therapie verdrongen jeugdherinneringen bovenhalen, ervaren dat proces als zeer beangstigend en pijnlijk. Als herinneringen bovenkomen, voelen de emoties die samen met jeugdervaringen begraven zijn net zo overweldigend aan als beschreven wordt door Vietnamveteranen. Een logische gevolgtrekking is dat het fenomeen adult child of co-dependent in essentie hetzelfde is als de Vietnamveteraan met posttraumatische stress. Sommige auteurs hebben dit verband ingezien en voorgesteld om co-dependentie voortaan te diagnosticeren als PTSS. Het aanvaarden van deze vergelijking betekent echter het accepteren van het idee dat de kindertijd soms verschrikkingen kan bevatten, en ook bevat, die vergelijkbaar zijn met die van het slagveld en waarvan de gevolgen vragen om intensieve behandeling in plaats van alleen maar het aanleren van nieuw, 'correctief' gedrag. Het is dus niet verwonderlijk dat dit idee niet veel erkenning heeft gekregen, aangezien onze culturele ontkenning zowel het idee verwerpt dat alle volwassenen dergelijke ernstige trauma's hebben opgelopen als het idee dat onze kinderen op hun beurt net zulke aanvallen op hun psyche te verduren hebben als soldaten op het slagveld.

Alleen mensen die een complete regressie naar geblokkeerde jeugdervaringen hebben gemaakt, beseffen ten volle hoe pijnlijk de gebeurtenissen in kwestie geweest zouden zijn als ze niet waren verdrongen. De meeste mensen kunnen maar moeilijk geloven dat zelfs 'gewone' ervaringen voor een kind zo verpletterend zouden zijn. Het is echter van groot belang dat deze mogelijkheid geaccepteerd wordt als een werkhypothese die bewezen of verworpen kan worden, terwijl onderzocht wordt wat er schuilgaat achter de muur van verdringing in iemands eigen, hoogstpersoonlijke geschiedenis.

DE PRIJS VAN VERDRINGING

‘Normale’ mensen – wier verdringingssystemen herinneringen aan een slechte behandeling in hun jeugd zozeer blokkeren dat ze er nooit de gevolgen van lijken te ondervinden – worden doorgaans gezien als beter af dan degenen die in therapie gaan. Dit is de oude gedachte van ‘wat niet weet, wat niet deert’. En oppervlakkig gezien lijken hun levens misschien ook wel makkelijker, maar ze krijgen het niet voor niets. Ook al zijn ze het zich misschien niet bewust, toch betalen mensen in een dergelijke totale staat van ontkenning een hoge prijs, evenals degenen met wie ze relaties onderhouden, vooral kinderen. Ze kunnen geen emotioneel volwaardig en rijk leven leiden, omdat het onbewuste continu prikkels classificeert en verwerpt die ongewenste herinneringen wakker dreigen te schudden.

Sheryl, bijvoorbeeld, heeft het onbewust altijd vermeden om in huizen met een verdieping te wonen, zodat ze ’s nachts ook nooit iemand de trap op kon horen komen. Zonder dat Sheryl het weet hoort er een begraven herinnering bij dat geluid. Het geluid op zich is onschuldig, maar de herinnering die ermee samenhangt is dat niet. Sheryl zou zich de complete ervaring misschien ooit kunnen herinneren als ze een herhaling van alleen het eerste gedeelte ondergaat. Haar neiging om huizen met een verdieping te mijden, die op het eerste oog zo gunstig uitwerkt, is een van de redenen dat de muur van verdringing intact blijft.

Iedere externe prikkel kan een bedreiging vormen. Stephen woont bijvoorbeeld liever niet aan een drukke straat, terwijl Joanne er niet tegen kan als het ‘te stil’ is. Alissa wil alleen maar moderne meubels in huis hebben en krijgt de zenuwen bij vrienden van buiten de stad die van antiek houden. Ze slaapt er nooit goed, zonder te begrijpen waarom. Bij Anita moeten slaapkamerdeuren helemaal open of dicht zijn, omdat een straal licht door een kier in de half-open deur van een donkere kamer haar ’s nachts bang maakt. Patrick haat het gedempte geluid van een televisie door een muur heen. Ben kan niet tegen een rommelig huishouden. Tina weigert te eten in restaurants waar je niet met je rug naar de muur kunt zitten, of te werken in kantoren met modulaire eenheden in plaats van afscheidingen die van muur tot plafond lopen. Gloria mijdt bioscopen en andere benauwde, drukke plekken vanwege een aversie tegen

mensen met ‘ergerlijke gewoontes, zoals met je knokkels knakken of kauwgum kauwen’.

Dit vermijdende gedrag is meestal niet duidelijk merkbaar voor anderen, maar als iemand er al vraagtekens bij zou zetten, dan zou er een of andere rationele verklaring volgen. Het bewuste verstand verzint smoezen voor anderen en ook voor de persoon zelf (die zich vaak wel bewust is van de achterliggende angst zonder de bron te kennen). ‘Ik haat het om continu naar boven te moeten rennen om iets te pakken,’ zou Sheryl wellicht over haar huizenkeuze zeggen, terwijl Alissa iets zal zeggen als: ‘Ik heb nooit van dat soort meubels gehouden.’ ‘Ik krijg het altijd koud (of te warm) als ik buiten eet,’ zou Tina misschien zeggen, of: ‘Ik hou niet van dat soort eten.’ Zo is het ook eenvoudig genoeg om een voorkeur voor een mooi schoon (of juist een rommelig) huis te rechtvaardigen of een andere reden te vinden om te kiezen voor een baan in een gebouw met aparte kantoortjes. Er zijn andere verklaringen te vinden voor het feit dat je altijd als laatste van het gezin naar bed gaat of overal nachtlampjes wil – enzovoort. Behalve in extreme gevallen, die vaak het predikaat ‘fobie’ krijgen, verloopt deze ordening zo gladjes dat die gewoon deel gaat uitmaken van iemands ‘persoonlijkheid’ en er nooit iets anders achter gezocht wordt.

Als de bedreigende prikkel een prominente karaktertrek is van iemand met wie een aan totale verdringing lijdende persoon een intieme relatie heeft, kan dit ordenen en wijzigen zich uitstrekken tot de manier van leven van de ander. Dit wil zeggen dat een deel van de persoonlijkheid van de partner niet geuit of geaccepteerd kan worden. Iemand die nogal de neiging heeft zich dingen af te vragen, kan er bijvoorbeeld een gewoonte van maken zijn of haar partner om diens mening te vragen, zonder sluitende antwoorden te verwachten. Daar is niets ongewoons aan, maar als dit raakt aan een onbewuste, pijnlijke realiteit uit iemands jeugd, zoals onrealistische prestatie-eisen, zal er op de een of andere manier defensief op gereageerd worden. Ieder trekje, zoals de gewoonte om nadenkend een hand naar de mond te brengen, kan een dergelijke defensieve reactie oproepen. Als gewoontes zoals hard lachen, moppen vertellen op feestjes of passief gedrag in sociale situaties – eigenlijk alles – toevallig samenvallen met de gewoontes van een volwassene (meestal een van de ouders) die vroeger pijn heeft veroorzaakt die nu verdrongen is, zal dit gedrag

problemen in de relatie veroorzaken. Het kan resulteren in een doorlopend kritische houding van de ene partner ten opzichte van de andere, die direct geuit kan worden ('Krab toch niet de hele tijd op je hoofd!') dan wel indirect (door middel van geërgerd zuchten, ogen ten hemel slaan en dergelijke). Wanneer deze situatie voorkomt in een huwelijk of ander intiem relatieverband, zijn beide partners vaak ongelukkig, is de een boos en ziet de ander zichzelf als slachtoffer. Openlijke ruzie over onbeduidende dingetjes kan een bijna dagelijks terugkerend fenomeen worden, of er kan een onderstroom van subtiele, indirecte, passief-agressieve vijandigheid heersen. Het is niet ongebruikelijk dat een van de partners in zo'n relatie de ander in het openbaar kleineert of afbrandt.

De meeste kinderen van zulke mensen passen zich onbewust aan in de hoop om in de smaak te vallen en/of om mishandeling te ontlopen. Zo worden ze wat Alice Miller in *Het drama van het begaafde kind* een 'vals zelf' noemt en laten ze het probleem voortduren in volgende generaties.

VERDRINGING EN VERVORMDE REALITEIT

Een ander ernstig gevolg van aanhoudende verdringing heeft te maken met de manier waarop het onbewuste gedwongen wordt te functioneren om deze toestand in stand te houden. Het ordenen vereist dat de realiteit voldoende wordt vervormd om controle te houden over de impact van willekeurige gebeurtenissen. Er wordt, met andere woorden, een aangeboren menselijke vaardigheid beschadigd, namelijk het vermogen om ervaringen te verwerken.

Om ervaringen volledig en realistisch te verwerken moet je eerst in staat zijn om duidelijk te zien wat er in een bepaalde situatie gebeurt. Dit klinkt zowel overduidelijk als simpel, maar bij een hoog verdringingsniveau is een heldere waarneming eerder uitzondering dan regel. Het gebeurt vaker dat het onbewuste de waarneming vervormt zonder dat de persoon in kwestie dat doorheeft.

Dit verstoort zijn vermogen om de volgende verwerkingsstap naar behoren uit te voeren, namelijk om de gebeurtenis rationeel te verklaren, de betekenis ervan te ontdekken. Dit verklaren verloopt alleen redelijk accuraat als de waarneming niet vervormd wordt.