

Angst in de therapeutische relatie

De cliënten

Ik werk bij Centrum '45, een instituut voor medische en psychologische begeleiding van oorlogs- en verzetslachtoffers. De mensen, die ik daar ontmoet, komen – vaak in uiterste nood – hulp zoeken voor problemen, die in verband lijken te staan met hun oorlogsverleden, ruim 30 jaar terug. In mijn gesprekken met deze mensen komen klachten en problemen naar voren als: een beleven van sterke zinloosheid, somberheid, achtervolgingsangsten, angst voor besloten ruimten en treinen, nachtmerries, het onverhoeds opduiken van oorlogs- of kampbeelden, eenzaamheid tot totaal isolement, allerlei lichamelijke verschijnselen, ziekten. De mensen voelen zich overspoeld door allerlei onlustgevoelens, spanningen en krampachtig gedrag, waarvan vaak maar gedeeltelijk herkend wordt waar het vandaan komt. De relaties met de mensen in hun omgeving lijken stuk te lopen of zijn al vastgelopen. Het werk lukt niet meer, de meeste mensen krijgen of hebben Buitengewoon Pensioen of een uitkering. Hun 'gewone' manier van omgaan met zichzelf, met de mensen in hun omgeving en met allerlei situaties gaat niet meer: veel wat zeker was en 'gewoon' wordt onzeker en vreemd. Veel mensen ontdekken gedragingen en gevoelens in zichzelf waarvan ze dachten dat die er niet waren, of dat ze daar overheen gegroeid waren. Een probleem voor mij is, dat ik niet duidelijk weet met welke hulpvraag de gasten komen. Vaak ervaar ik de hulpvraag als heel ambivalent; aan de ene kant willen de gasten weer 'gewoon' worden, net als vroeger en als iedereen, en aan de andere kant vragen, ja schreeuwen ze vaak om erkenning

Vanuit de situatie van een behandelingscentrum voor oorlogs- en verzetslachtoffers – mensen met een bepaald patroon van klachten, die in verband staan met oorlogservaringen – wordt beschreven, onder welke druk therapeut en cliënt komen te staan, indien in de groeiende therapeutische relatie het oorlogsverleden heel dichtbij komt. Deze oorlogservaringen lijken zo essentieel voor de cliënt, dat de dertig jaar daarna lijken te verworden tot een oneigenlijk 'dood' leven. De therapeut beschrijft zijn angst geconfronteerd te worden met de extreme zinloosheid in het leven van de cliënt.

van hun eigen specifieke ervaringswereld. Om erkenning van een leed, een gekwetst zijn, een bedreigd zijn, en soms een haat, die van hen alleen is en waarmee zij zich totaal in de steek gelaten voelen en vaak uitgestoten.

De situatie

De gasten komen naar het Centrum voor een dagbehandeling van 1 dag in de week of een weekbehandeling van 5 dagen en 4 nachten per week. De vaste partners van de gasten worden betrokken in de behandeling door ze deel te laten nemen aan de dagbehandeling. Van de gasten en hun partners wordt gevraagd deel te nemen aan allerlei activiteiten: groepstherapie, (echt)parentherapie, individuele therapie, dag- en week-

Tijdschrift
voor
Psychotherapie

Jaargang 1, 1975/4

Joop Tiedemann
Angst in de therapeutische
relatie

p 167

groepbijeenkomsten, expressieve therapie, bewegingstherapie en sociotherapie. Mijn werk beperkt zich tot individuele therapie, (echt)parentherapie en groepstherapie en tot deelname aan allerlei activiteiten binnen het totaal van de gemeenschap. In de activiteiten van mijn collega's van andere therapievormen herken ik eenzelfde grondslag als bij mijn eigen therapieën. Ik meen dat wij allemaal – in verschillende situaties met verschillende middelen – de mensen trachten uit te lokken hun persoonlijke ervaringswereld te exploreren; het ontdekken hoe zij zichzelf, hun situatie en anderen ervaren; het trachten aan gevoelens uitdrukking te geven door woord, beeld of gedrag en het zoeken naar andere nieuwe manieren van omgaan etc. Ik ben in het huis slechts één van degenen met wie gasten een relatie kunnen aangaan, die een dergelijke exploratie mogelijk maakt; er zijn ook andere therapeuten in andere situaties met andere middelen en er zijn ook medegasten.

De gewenste relatie

Vaak ontdek ik dat er een behoorlijke kloof bestaat tussen de wijze waarop ik met de gasten omga, en de wijze waarop ik ermee zou willen omgaan. Op gezette tijden gaat die kloof mij erg bezighouden en benauwen. Soms leidt dit alles er zelfs toe, dat ik ga twifelen aan mijn mogelijkheden om de gasten te helpen en zelfs aan de mogelijkheid van hulp überhaupt.

Hoe zou ik dan met de gasten willen omgaan?

Ik zal proberen te omschrijven hoe het gewoonlijk in de therapie-uren bij mij toegaat. Het gemakkelijkst valt dit te beschrijven voor de individuele therapie. De eerste keren dat de cliënt komt, vertelt hij waarom hij komt. En met welke moeilijkheden hij zit. Ik probeer aan te voelen wat het hebben van deze moeilijkheden voor hem betekent en welke gevoelens dat bij hem oproept en tracht dat te verwoorden. Het komt nog wel eens voor dat de cliënt niet alleen komt om duidelijkheid te krijgen in zijn eigen situatie, maar ook oplossingen wil en raadgevingen. Ik tracht dan uit te leggen, dat ik niet weet wat voor hem de beste oplossingen zijn, maar dat hij, door samen te zoeken naar wat er in hem leeft en erachter te komen wat zijn eigen gevoelens zijn, uiteindelijk zelf zal weten wat hij moet doen. Na een aantal gesprekken denkt de cliënt hopelijk zoiets als:

'Ik weet niet of ik wat aan die vent zal hebben, maar in ieder geval is hij aardig, kan hij goed aanvoelen waar ik mee zit, en hij belazert mij niet'.

Ik vraag mijzelf voortdurend af: 'Mag ik hem en voel ik mij vrij'; twee zaken die nogal eens samenhangen. Voel ik geen genegenheid voor hem, dan zit er vaak iets scheefs in het vrij voelen; het is mijn ervaring dat als ik mij werkelijk voor iemand interesseer en ik voel mij vrij, dat ik dan ook op hem gesteld kan raken. Voel ik mij niet vrij, dan probeer ik meestal voorzichtig naar voren te brengen wat mij dwars zit. Lukt dit een beetje, dan merk ik meestal dat mijn gevoelens naar de cliënt een stuk warmer worden, dat ik mij meer betrokken ga voelen.

Na deze eerste, erg belangrijke beginperiode, gaat er, met vallen en opstaan, een soort proces beginnen, waarin de cliënt zijn gevoelswereld gaat exploreren, d.w.z. nagaat welke gevoelens er in hem leven t.a.v. een aantal situaties en mensen, gevoelens die hij daarover nu heeft. Door die gevoelens een naam te geven en ze expliciet te maken, merkt hij dat sommige situaties en mensen een heel andere betekenis voor hem hebben dan hij aanvankelijk dacht. Vaak komt ook zijn eigen gedrag in een ander daglicht te staan. Heel belangrijk voor mij is die gevoelens te laten bestaan, ze niet weg te praten. Op de manier van: 'je kunt het ook anders bekijken, is het werkelijk zo erg, objectief kun je er niets aan doen, kijk naar de dingen die je wel hebt', etc.

Ik kan die gevoelens alleen laten bestaan, wanneer ik ze in mijzelf accepteer: de zinloosheid, de haat, de eenzaamheid, de ver-

nedering, de woede, de schuld. Accepteer ik ze niet, dan zal ik dat moeten zeggen, mijn angst duidelijk maken, mijn wrevel, mijn onvermogen, zodat de cliënt weet waar hij met mij aan toe is en we er samen uit kunnen komen wat ons werkelijk raakt. Dit expliciet maken van zijn gevoelens kan voor de cliënt een enorme opluchting betekenen: hij weet waar hij met zichzelf aan toe is, hij kan zijn gevoelens weer vrij in zichzelf naar boven laten komen en vaak weet hij dan ook weer wat hij doen moet: zijn gevoelens worden een referentiekader voor zijn gedrag. De cliënt kan onderscheid maken tussen de verwachtingen en gevoelens die hem opgedrongen worden door anderen en dat wat hijzelf voelt. Dan pas kan hij beslissen en zelf bepalen wat hij kan en moet doen.

Terug naar 1945

Waarom is het zo moeilijk in een aantal gevallen om zo'n relatie aan te gaan met de gasten van het Centrum?

Er zijn een aantal gasten – en ik heb de indruk dat het vooral de gasten zijn die in concentratiekampen hebben gezeten, in het zwaar verzet waren, of langdurig ondergedoken zijn geweest, die nogal eens voor mij moeilijk te benaderen zijn. Bij die gasten merk ik een uiterst sterk appèl op mij om de deskundige te zijn, die oorzaken laat zien, die aanmoedigt, die afstandelijk is, die stuurt, die komt aandragen met gedragsalternatieven. Vertrouwen lijkt voorlopig nog slechts mogelijk in de zakelijkheid van de 'behandeling', niet in de emotionaliteit van de relatie. Vaak lukt het mij slechts met de grootste moeite iets te laten ontstaan van een meer persoonlijke relatie, waarin die afstandelijkheid wat oplost en er voor mij en voor hem iets gaat ontstaan van een emotionele betrokkenheid op elkaar. Wanneer deze relatie ontstaan is en heel voorzichtig een proces gaat ontstaan van gevoelens exploreren, en wanneer de verhalen die de gasten vertellen, niet alleen meer verhalen zijn om te laten zien wat hem mankeert, maar een werkelijke ervaringswereld gaan aanduiden, de ervaringswereld waar hij nu inzigt, dan komen de momenten waar het voor mij en ook voor hem moeilijk gaat worden. De relatie die ik heb met de betreffende gast gaat dan verschuiven. Het gebeurt dan nogal eens, dat door het beeld dat iemand van zichzelf laat zien, een ander beeld naar voren komt schuiven. Soms lijkt het

zelfs alsof je een ander persoon in de gast gaat ontdekken. Ook de gast herkent dit beeld; hij wil het niet zien en wel zien. Want het bestaande beeld wordt dan tot een masker, tot 30 jaar oneigenlijk leven. A., die in het kamp geweest is, die na de oorlog een florerende zaak heeft opgebouwd, die naar zijn zeggen nauwelijks huwelijksmoeilijkheden heeft, die 'alleen maar' last heeft van nachtmerries, huilbuien, slapeloosheid en lusteloosheid, kan dan worden tot iemand, die ontdekt dat hij in feite in 1945 even ver was als nu: hatend en walgend zich voortslepend, achterdochtig tegen iedereen, omdat niemand het zien wil, zich op een ontstellende manier in de steek gelaten voelend, die alleen leefde voor zaak en organisaties, die zijn vrouw in feite verwaarloosde en al 15 jaar alleen in een alcoholroes gemeenschap kon hebben, die wat geeft om zijn zoon, maar in feite leeft bij zijn vrienden die vermoord zijn, alleen daarvoor nog maar echte gevoelens heeft, echt verdriet.

Angst in de relatie

De ontdekking van nogal wat gasten, dat zij na de oorlog niet echt geleefd hebben, dat er in de oorlog iets kapot gegaan is, een stuk dood gegaan is, dat na de oorlog niet meer levend geworden is, ondanks de schijn van een bloeiende zaak, een actieve werkring en een huwelijk, is iets ontzettends. Veel gasten hebben na de oorlog geprobeerd voor iets of iemand te leven zodat hun leven daardoor zin kreeg. Valt dit nog weg dan blijft de zinloosheid over: de vraag

Tijdschrift
voor
Psychotherapie

Jaargang 1, 1975/4

Joop Tiedemann
Angst in de therapeutische
relatie

p 169

net als in 1945: 'Wil en kan ik nog wel leven'. In de therapie valt onherroepelijk de vraag: 'Wat betekent het allemaal voor mij, kan ik accepteren wat ik heb meegemaakt, afgezien van de vraag wat het voor anderen betekent; heeft mijn leven tot nu toe voor mij zin gehad'. Zal vaak het antwoord niet worden: 'Voor mij betekent het niets, ik heb verloren'? Ik weet het niet.

Wanneer voor mij de achtergronden van een gast steeds duidelijker gaan worden en hij steeds meer laat zien wat er in hem omgaat, dan moet ik zeggen dat het voor mij steeds moeilijker wordt. Het proces waarin ik verzeild raak maakt mij bang. Bang niet alleen voor de ander, voor waar hij terecht zal komen, maar ook voor mijzelf. Ik loop tegen een zinloosheid aan waar ik soms totaal geen weg mee weet. Kan iemand ooit weer mens worden uit zichzelf, als men hem jaren achtervolgde om hem af te maken.

Kan iemand ooit weer mens worden uit zichzelf, wanneer anderen hem jarenlang gezien hebben als ongedierte dat vergast moet worden. Word je dan ooit weer een individu, iemand die iets meer is voor zichzelf dan alleen maar een achtervolgde Jood of verzetsman. Misschien zijn er ervaringen die nooit te accepteren zijn voor jezelf, die alleen maar te accepteren zijn door het besef dat wat je gedaan hebt, of het feit dat je overleefde, betekenis heeft voor anderen. Dat betekent dat je altijd afhankelijk bent van de erkenning van de ander; is die er niet dan heeft je leven geen zin. Het maakt mij bang. Ik vraag mij dan ook weleens af of ik werkelijk wel wil weten wat er in de gasten omgaat. Ik probeer het en hoop het zo lang mogelijk vol te houden, maar ik merk bij mijzelf dat ik vlucht in de deskundige rol.

Als B. mij vertelt van de kampbeelden waarmee hij leeft, van de lijken die hij moest versjouwten naar het crematorium dan vraag ik: 'Weet je vrouw dat je daarmee zit?' Met andere woorden: 'Als je je vrouw dat vertelt dan zal ze je beter begrijpen, je afwezigheid niet veroordelen en dan kunnen jullie weer beter samenleven'. Op wat het voor hem betekent elke dag en nacht met lijken te leven ga ik niet echt in. Op zijn best zal ik zwijgen en hopen dat het over zal gaan. Op zijn slechtst ontwijk ik het door het gesprek terug te brengen op zijn problemen met werk, vrouw en kinderen. Accepteren dat het is zoals het is kan ik vaak (nog) niet. Als ik het al niet kan, wat moet hij dan.

Een uitweg?

De enige werkelijke oplossing voor deze problemen in de relatie met de gasten is, de angst die ik heb, te laten zien, door eerlijk te zeggen wanneer ik aan de grens zit. En dan niet alleen te zeggen, dat ik ook niet weet waarop de relatie uit zal lopen, maar dat ook te laten voelen, door over te brengen dat ik ook niet weet of sommige ervaringen überhaupt wel te verdragen zijn. Tot nu toe durfde ik dat in werkelijkheid slechts een aantal keren; ik ben bang dat de gast verwijtend zal zeggen: 'Ook hier willen ze mij niet begrijpen, ook hier laten ze mij in de steek.' Toch denk ik dat het uiteindelijk zal moeten, om weer vrij te worden en daardoor weer mogelijkheden te creëren om verder te kunnen. Verder gaan betekent dan: gevoelens die er zijn, laten bestaan en benoemen en kijken wat dan de wereld voor je betekent. Ook de haat, de leegte, de verwarring, de eenzaamheid, de schuld en de wraak. Mogelijk komen er dan ook andere gevoelens weer boven waarmee gemakkelijker te leven valt, en blijkt er dan een zin te zijn die ik soms nu niet meer zie.

Slotopmerking

Het bovenstaande is een verslag van mijn pogen om te komen tot een betekenisvolle relatie met gasten van Centrum '45 in de individuele psychotherapie. Hoewel het een momentopname in de ontwikkeling van mijn relatie met deze cliënten betreft, denk ik dat het belangrijkste thema, nl. de angst voor de zinloosheid, altijd aanwezig zal blijven, hoe-

zeer mijn manier van omgaan met de gasten ook mag veranderen en gedeeltelijk ook al veranderd is.

*Drs. H. J. Tiedemann, Endepoellaan 66,
Warmond.*

Summary

From the situation of a therapeutic centre for victims of war and resistance – persons having a specific pattern of complaints relating to war experiences – is described how therapist and client come under heavy pressure when in the growing therapeutic relationship the war memories come very near. These war experiences are seemingly so essential in the life of the client that the thirty years after seem to develop into an alienated 'dead' life. The therapist describes his anxiety to be confronted with the extreme meaninglessness in the life of his client.

Naschrift

Onverdraagbare ervaringen

Ik vermoed dat er weinig lezers zullen zijn die een antwoord hebben op de vragen die Tiedemann naar voren brengt. Het scherpst formuleert hij voor mij de problematiek in zijn vraag 'of sommige ervaringen überhaupt wel te verdragen zijn.'

Ik wil beginnen met deze vraag in een wat algemener en daardoor wat minder benauwend kader te plaatsen: zijn alle psychische traumata (het is in dit verband niet relevant of ze plotseling dan wel in een langdurig proces zijn ontstaan) verwerkbaar in deze zin, dat een mens ze achter zich kan laten of kan 'overgroeien' op zulk een wijze, dat het herinneringen worden uit een verleden dat zijn emotionele actualiteit is kwijtgeraakt? Is het altijd een ontwikkelingsstoornis, wanneer ervaringen van lang geleden pijn blijven doen, elke keer wanneer het heden de herinnering er aan oproept? Ik denk aan iemand, die toen ik een kind naar bed bracht en onderstopte, zei: 'Dat heb ik nooit gekend'. Is het 'onvolwassen' wanneer zoiets pijn blijft doen? Of is het kenmerkend voor een werkelijk 'fully functioning person' dat zulk een gemis pijn blijft doen en mag blijven doen?

Nu heb ik het echter over ervaringen die, hoe pijnlijk ook, weliswaar niet heelbaar maar toch verdraagbaar blijken. Zijn er ook onverdragelijke ervaringen? Ik heb de TV-uitzending gezien over Himmler's vernietigingskampen (in de serie 'De wereld in oorlog'). Enerzijds is mijn reactie: 'Iedereen zou

dat moeten zien opdat wij nooit vergeten dat zoiets kan gebeuren als wij niet waakzaam zijn'. Anderzijds weet ik totaal geen raad met wat ik gezien heb – ik kan er niet mee leven, ik moet het wel wegschuiven. Het zien van lijken, al is het dan maar op de TV, brengt de realiteit toch wat dichterbij dan het horen over lijken, zoals in de film: 'Begrijpt u nu waarom ik huil.' Hoe moet het dan zijn voor iemand die die realiteit zelf heeft doorgemaakt?

De enkele malen dat ik in een therapie met zulk een beleving in aanraking ben geweest was, geloof ik, het enig helpende dat ik niet wist te helpen, niet wist hoe er mee om te gaan – dat nam in elk geval de druk weg voor de ander dat zijn moeilijkheid aan hem lag, dat hij er beter tegen zou moeten kunnen. Ik heb de onverdragelijkheid van de ervaringen echter, dit in tegenstelling tot Tiedemann, niet verstaan als een angst voor de zinloosheid, maar als een niet weten hoe te leven met het onverdraaglijke verleden, dat altijd, soms meer, soms minder op de achtergrond, aanwezig blijft. Is het misschien toch enige hulp om in die ervaring niet geheel alleen te zijn? Niet als een desensitisatie, die de onverdragelijkheid doet afnemen, maar als een aanwezigheid die de aanwezigheid van het onverdragelijke helpt te verdragen?

*Prof. dr. H. R. Wijngaarden, Michelangelo-
straat 35, Amsterdam.*

Tijdschrift
voor
Psychotherapie

Jaergang 1, 1975/4

Joop Tiedemann
Angst in de therapeutische
relatie

p 171