

9. Van overleven naar eigenlijk leven

Drs. C. Voeten-Israël

Inleiding

Dat ik deze bijdrage lever en therapeutisch werk doe heeft in wezen te maken met de ambachtelijke wijsheid van een mens, van een goed luisteraar met een scherp oor en oog, die eigenlijk niets anders deed dan onvoorwaardelijk, respectvol en nieuwsgierig, met compassie samen zoekend en niet het 'allemaal-al-wetend' naar mij luisterde. Die geloofde in de gezondheid van mijn veiligheidssysteem en ook in mijn vermogen mijn leven zelf ter hand te nemen.

Een stukje voorgeschiedenis

Ik ga even terug in de tijd: 1978. Precies twintig jaar geleden. Wij waren net verhuisd. En ik wilde er meteen WEG. Weg uit dat 'rotte huis in dat rotte dorp' waar ik met mijn man en kinderen was komen wonen. In dat nieuwe huis met zijn grote ramen aan de straatkant, waar ik altijd zichtbaar zou zijn en niet zou kunnen onderduiken.

Ik projecteerde mijn angst en boosheid zowel op dat akelige huis als op de mensen in dat stomme dorp waar we terecht waren gekomen. Waar iedereen elkaar kende en familie van elkaar was. Wist ik veel dat mijn wanhopige gedachten en gevoelens te maken hadden met mijn voorgeschiedenis.

Ik ben na de oorlog geboren, van joodse origine. Mijn ouders worden - als reactie op de oorlog - katholiek. Met mij gebeurt dus hetzelfde. Twee jaar na hun doop verongelukt mijn vader doordat een auto met militairen op hem inrijdt. Er volgt een katholieke begrafenis. Moeder ziet het ongeluk als straf omdat ze zich heeft laten dopen en reageert vaders dood af door mij met de gaskraan te dreigen. Niet vader, maar ik had dood moeten zijn en ik vond toen ook dat ze daar gelijk in had: wat had ze nu aan mij en ze had al zo veel meegemaakt.

Contacten met de buitenwereld worden door moeder veelal onmogelijk gemaakt. Het lijkt erop dat zij haar kind gegijzeld houdt: een beeld dat beantwoordt aan de beleving van haar onderduiktijd; geprojecteerd op mij als dochter.

Maar wat had dat alles nu met vroeger te maken? Ik wilde toch alleen maar weg uit dat rotte huis in dat rotte dorp? Maar als ik dan naar een ander huis in een ander dorp ging kijken raakte ik in een bijna onbeheersbare paniek. Totdat die therapeut met zijn ambachtelijke wijsheid in mijn leven kwam.

De gesprekken met hem leidden tot het loskomen van woede en onverklaarbare angsten waarvan ik de wortel niet kende.

Door inzicht te krijgen in de betekenis van dat alles kwam stap voor stap een ontwikkeling op gang van aanvaarding van mezelf als een waardevol mens aan wie de therapeutische contacten, aan wie aandacht, geduld, liefde en respect besteed waren. Ik durfde me bewust te worden van datgene wat er werkelijk in mij leefde. Wist ik veel dat het huis een basale onveiligheid opriep die ik eigenlijk al jaar in jaar uit in mij zelf had ervaren. Een akelig, onbestemd gevoel dat altijd knaagde onder het dunne vlies van mijn gewone dagelijkse leven.

Langzaam aan kon ik samen met die therapeut een fundamentele aanzet geven voor een duidelijk opbouwende lijn waarbij crisismomenten sneller hanteerbaar werden, uitbleven en tenslotte een nieuw evenwicht ontstond en daarmee een nieuw toekomstperspectief.

Het leven als voortdurende beweging tussen twee polen

In de manier waarop ik werk speelt wezenlijk mijn visie mee dat het menselijk bestaan, ons handelen zich afspeelt tussen twee polen. Polen die tegengesteld zijn aan elkaar en tegelijk verbinding met elkaar zoeken.

In deze bijdrage gaat het om de ene pool van, wat ik het 'overlevingsleven' noem: het leven waarmee wij naar buiten treden en in de buitenwereld overleven en de andere pool van het 'eigenlijke leven', datgene wat ik innerlijk beleef.

Bij slachtoffers is, als gevolg van traumatische ervaringen, het evenwicht tussen die twee polen verstoord ten nadele van het eigenlijke leven. Het gaat erom de greep op het eigenlijke leven, dat verloren is gegaan, weer terug te krijgen.

Met mensen die geestelijk of lichamelijk door geweld en dus zeker

ook door oorlogsgeweld getroffen zijn, bedoel ik ook mensen die niet alleen direct maar ook indirect lijden onder de gevolgen van de oorlog, dus via ouders, familie, kennissen of onbekenden.

Bij al deze mensen ga ik er bij voorbaat van uit dat zij lichamelijk en geestelijk gezonde mensen zijn, tenzij het tegendeel onomstotelijk komt vast te staan. Dat neemt niet weg dat deze mensen zeer pijnlijke en vaak onuitsprekelijke ervaringen met zich meedragen en de pijn daarvan met alle mogelijke middelen, liefst verborgen houden, ook voor zichzelf. En daarmee verbergen zij ook veel van het eigenlijke leven, inclusief levenskracht en plezier in hun leven.

De weggestopte pijn van zo'n mens dient zich evenwel aan in verschillende gedaantes, in zichtbare en onzichtbare symptomen, in lichamelijke of in geestelijke klachten. Ik denk aan klachten die zich gemakkelijk én minder gemakkelijk laten begrijpen zoals: altijd met je gezicht naar de deuropening willen zitten, met medische keuringen niet tegen een muur willen staan, gevoelens van angst en machteloosheid, woedeaanvallen, mensen niet vertrouwen, zich niet kunnen hechten, steeds twijfelen en niet tot handelen kunnen komen, overactiviteit, slapeloosheid, nachtmerries.

Deze klachten kunnen een belangrijke (symbolische) betekenis hebben. Ze kunnen inzicht verschaffen in de levensgeschiedenis van zo iemand en in wat hem of haar blokkeert, ook al is het verband tussen de klachten en het levensverhaal vaak nog lang niet duidelijk. Soms is dat uitdrukkelijk wel het geval.

Luisteren naar signalen

De persoon, de mens die hulp zoekt, vertelt de goede luisteraar veel over zichzelf, ook over wat hij verborgen houdt. Hij verzwijgt wat hij niet belangrijk vindt of niet vertellen kan omdat hij zich schuldig voelt, twijfelt of wantrouwt, zich schaamt, bang is het vertrouwen en de sympathie van de luisteraar te verspelen of omdat het verzwegene vooralsnog onbewust is. Verbannen uit zijn bewustzijn omdat het té erg, té ingrijpend is.

Het complex van symptomen dat in meer of mindere mate valt waar te nemen bij mensen die slachtoffer waren van geweld of andere schokkende gebeurtenissen, heeft de naam van post-traumatisch stressstoornis gekregen.

De neiging bestaat de daarbij behorende klachten en symptomen in een ziektekader te plaatsen als een afwijking of een stoornis die vraagt om een diagnose en symptoombestrijding. Het gevaar schuilt er dan in dat de klachten worden gereduceerd tot een ziekte. Dan komt de aandacht meer te liggen op het pathologische dan op het gezonde stuk van de persoon.

De klachten en symptomen kunnen ook positief benut worden. Je kunt ze immers ook zien, zoals ik al eerder aangaf, als betekenisvolle signalen die vertellen wat de oorlog of het geweld voor deze persoon heeft betekend en zelfs tot op de dag van vandaag nog betekent.

Zo vertelde mijn angst voor het huis, dat huis met die grote ramen aan de straatkant waar ik overigens nog steeds woon (en met veel plezier), mij uiteindelijk over de angst in mijn eigen innerlijk, over wat er concreet aan de hand was. Ik leerde zien, erkennen en aanvaarden wat er in mijzelf werkelijk leefde. Pas toen ik dat geleerd had verdween de klacht en werd mijn huis veilig en voelde ik mij thuis in mijzelf.

Ik geef u dit voorbeeld om aan te geven dat ieder op zijn of haar eigen wijze kan leren zien, erkennen en aanvaarden wat schokkende gebeurtenissen als reactie bij hem of haar persoonlijk teweeg hebben gebracht en welke sporen ze hebben nagelaten. Hiermee ontstaat ook ruimte voor het besef dat de klachten in feite een normale en gezonde reactie zijn.

Het is een proces van groei en van ontwikkeling waarbij - in tegenstelling tot de gebruikelijke behandeling bij ziekte - de klacht niet bestreden wordt, maar juist te zien valt als een noodzakelijk onderdeel van het verwerkingsproces en niet als een voorbode van een ernstige psychische aandoening. Dit alles heeft belangrijke gevolgen voor de kijk op de eigen situatie van het slachtoffer en op de verhouding tot de dader of de schokkende gebeurtenis en is in het verwerkingsproces van de getroffene van essentieel belang.

De begeleider

Impliciet heb ik in deze bijdrage al gesproken over de begeleider. Iemand die niet uitgaat van diagnose en behandeling zoals bij psychische stoornissen die in 'ziektekaders' worden geplaatst maar iemand

die de klachten weet te plaatsen als een zeer persoonlijke en gezonde reactie op het ondervonden leed.

Dit veronderstelt bij de begeleider een manier van luisteren en waarnemen die gericht is op het absoluut unieke van de mens die hij of zij begeleidt.

Hij of zij moet in de eerste plaats geen psychotherapeut zijn in een setting waarin gewoonlijk mensen met stoornissen worden behandeld, maar een individueel docent met therapeutische vaardigheden en ervaring. Iemand die een proces begeleidt en die zich bedient van een methode die ook bij supervisie wordt gebruikt: de mens leren van zijn eigen ervaringen te leren en die te benutten als basis van zijn eigen leerproces in plaats van steeds terug te grijpen op de geweldpleger of gewelddadige situatie.

Daarbij kunnen wij mensen gebruik maken van vier functies die in deze moeizame worsteling met het verleden een persoonlijk leerproces mogelijk maken, namelijk: *inzicht*, *inleven*, *mededogen* en *uitzicht*.

Het uitwisselen van diepgaande ervaringen

Allereerst moet je *inzicht* hebben, zoeken naar de betekenis van de huidige klachten, over wat er nu met je gaande is, zeker als dat je dwars zit. Mogelijkerwijs verwijst het naar wat je vroeger meemaakte en waarvan de gevolgen nog in je leven. Wat is dat, wat betekent dat ik slecht slaap, hoofdpijn heb, me snel irriteer, me terugtrek uit contacten. Eerst weten wat het is, erbij stilstaan, ernaar kijken.

Vervolgens moet je je *inleven* in jezelf, je afvragen welke emoties en welke pijn voelbaar worden. Niet wegwerken maar je ervan bewust zijn. Daaraan is dan direct gekoppeld dat je leert met *mededogen*, met mildheid, aanvaardend naar jezelf te kijken, jezelf niet te veroordelen of je ervoor te schamen dat je bijvoorbeeld haatgevoelens tegenkomt. Daarna pas kun je verder kijken en leren hoe je er anders mee kunt omgaan.

Dit proces levert nieuwe ervaringen op waarmee je dan weer dezelfde etappes kunt afleggen als het ware in een cirkelvormige beweging. Het begint bij *inzicht*, *inleven* in jezelf, mild en aanvaardend naar jezelf kijken en zien dat ook dat weer, hoe klein ook, *uitzicht* oproept, nieuwe mogelijkheden en nieuwe ervaringen.

Afweer is de bescherming van je wezen zolang je die nodig hebt

Het vergt moed de werkelijkheid, datgene wat geweest is en wat nu nog is, onder ogen te zien en te herbeleven. Je bewust te zijn van oude angsten, kwaadheid, van machteloosheid of verdriet over wat je is overkomen. Maar het gaat ook om waardering op te brengen voor je overlevingsstrategie waartoe je je toevlucht hebt genomen en waarmee je je wist te beveiligen en die haar nut toen heeft bewezen.

Daarmee kun je je ook bewust worden van je kracht, van je intellectuele en creatieve begaafdheid die tot nu toe nodig was om je 'agressie' - omgeven met angst, kwaadheid, paniek, somberheid en hulpeloosheid - in toom te houden.

Zo kun je uiteindelijk leren inzien dat het eigenlijk heel normaal is dat door wat je hebt meegemaakt een bepaald patroon is ontstaan, een bepaalde manier van leven, een manier van oneigenlijk leven: een overlevingsleven dat het ondraagbare van de schok verbergt.

Deze vorm van overleven behoort tot het onvervreemdbaar eigen bezit van de mens die hij of zij is, van de persoon die hij of zij moet leren begrijpen.

Hij moet met mededogen naar zichzelf leren kijken en alle facetten ervan in zichzelf leren inleven en aanvaarden als zijnde van zichzelf, bij hem horend. Dan ook kan hij de verantwoordelijkheid leren nemen voor zijn eigen leven, inclusief de beperkingen en frustraties die het leven nu eenmaal inhouden. Leren in de zin dat hij leert inzien dat hij zelf in staat is gedrag te ontwikkelen dat onafhankelijk is of los staat van het trauma.

Hiermee maakt hij een einde aan afhankelijkheid van en weerloosheid ten opzichte van de geweldpleger of de gewelddadige situatie zodat als einddoel van zijn begeleide ontwikkeling kan worden bereikt dat hij zich weet te bevrijden van zijn slachtofferschap. Zo kan hij het roer weer zelf in eigen handen nemen. Zijn identiteit is dan niet meer alleen verdriet en machteloosheid, maar ook weerbaarheid. Er komt een proces op gang waarin hij onderscheid begint te maken tussen wat hem is aangedaan in het verleden en hoe hij er nu in de huidige realiteit mee omgaat.

Hij leert de mens dat hij niet meer hoeft te reageren op de oude manier en durft los te komen van zijn beleving als slachtoffer. Durft open te staan voor andere mogelijkheden, ondanks allerlei diepgewortelde scenario's. Door zijn leven niet meer te laten leiden door erva-

ringen van toen krijgt hij weer greep op en zeggenschap over zijn eigen actuele levenssituatie, kan hij er ook de verantwoordelijkheid voor nemen en is hij geen slachtoffer meer in de zin van toen.

Levenslang leren

In de begeleiding gaat het erom de manier te leren die ieder vanuit zijn eigen gezond innerlijk kan aanwenden om steeds weer, ook als er van buitenaf aanleidingen zijn die aan de traumatische gebeurtenissen herinneren, de opkomende belevingen en verschijnselen te aanvaarden als signalen van het eigen geestelijk erfgoed en deze bewust te integreren in de eigen leefstijl. De mens is dus nooit klaar met deze manier van 'leren uit eigen ervaring'.

Gevolgen van onderdrukking, vervolging, verzet en geweld verdwijnen niet maar gaan behoren tot het leven van de mens die deze indringende ervaringen heeft ondergaan, maar hij kan verwachten dat hij er niet meer weerloos aan 'onderdoorgaat'.

Tot slot:

De cirkelvormige beweging van inzicht, inleven, mededogen en uitzicht hebben mij geleerd en leren mij nog steeds het leven met al zijn ervaringen tot een geheel te maken en het gevoel te hebben van continuïteit tussen verleden en heden.

Ik heb ervaren dat het leven een voortdurende beweging is tussen twee polen. Een doorlopend zoeken naar evenwicht binnen een spanningsveld waar het leven van de mens en dus ook mijn leven zich afspeelt.

Een spanningsveld tussen geheimhouden en onthullen. Tussen isolément en contact. Tussen zinloosheid en zingeving. Tussen verleden en heden. Een spanningsveld tussen overleven en eigenlijk leven.