

Eenzaamheid in relaties

Voordracht voor partners van Indische oorlogskinderen

H. Siegelaar*

Inleiding

Voordat ik inhoudelijk het onderwerp 'Eenzaamheid in relaties' zal inleiden wil ik mezelf wat uitgebreider introduceren, opdat u mij een beetje kunt plaatsnemen. En tegelijkertijd wil ik daarmee aangeven vanuit welke invalshoek ik het onderwerp benader.

Van beroep ben ik psychiater en sinds 1989 werkzaam bij Sinai-Ambulant te Amsterdam. In het dagelijks gebruik ook wel de joodse RIAGG genoemd. Sinai-Ambulant vormt samen met de Sinai-Kliniek te Amersfoort, het Sinai-Centrum. In de jaren vijftig opgericht om een circuit van geestelijke gezondheidszorg ten behoeve van de joodse bevolkingsgroep in het leven te roepen. Met name voor de uit de Tweede Wereldoorlog teruggekeerde en getraumatiseerde joden.

Wat iedereen dan wil weten, maar niet altijd durft te vragen: 'U bent dus joods?' Het antwoord is: nee. Wat niet heeft verhinderd dat ik een redelijke bekendheid met de joodse geschiedenis, cultuur, vervolging en hulpverlening heb opgebouwd.

Dat alles levert misschien nog steeds vragen op. Wat doet een niet-joodse psychiater, werkzaam in de joodse geestelijke gezondheidszorg, op een bijeenkomst van partners van Indische oorlogsgetroffenen?

Daar zijn drie redenen voor:

- Door de opgebouwde deskundigheid in de behandeling van oorlogsgetraumatiseerden heeft het Sinai-Centrum zijn doelstellingen verbreed en de behandeling uitgebreid tot niet-joodse oorlogsgetroffenen. Dit betreft dan de Indische oorlogsgetroffenen, de verzetsstrijders, burger-oorlogsgetroffenen; kortom allen die te lijden hebben gehad door gewelddadigheden tijdens de Tweede Wereldoorlog en de Bersiaperiode.
- Al vroeg in mijn beroepsleven ben ik me gaan interesseren voor de behandeling van patiënten in de context van hun belangrijke relaties. Dat wil zeggen voor relatie- en gezinstherapie.
- De laatste reden is dat ik binnen de joodse RIAGG, Sinai-Ambulant dus, me steeds meer specifiek ben gaan interesseren voor de behandeling van Indische oorlogsgetroffenen. Ik heb dan ook relatief veel Indische patiënten in behandeling of in behandeling gehad.

Desondanks moet u me maar vergeven als u merkt dat er hiaten voorkomen in mijn kennis van geschiedenis, cultuur of vervolging van de Indische Nederlander of de in Nederlands-Indië geboren en getogen Europese Nederlander. Desondanks heb ik

* Drs. H. Siegelaar is psychiater/gezins- en relatietherapeut.

in die zeven jaar ook daarover veel geleerd, niet in het minst van mijn patiënten.

Eenzaamheid

Dan nu naar het onderwerp waarvoor u gekomen bent: eenzaamheid in relaties.

U zult wel begrepen hebben dat ik het niet in algemene zin over eenzaamheid in relaties zal hebben, maar over eenzaamheid in de relatie met een oorlogsgetraumatiseerde partner. Ik beschouw mezelf niet als een deskundige op het gebied van eenzaamheid. Ik denk dat uzelf daarin de grootste deskundigheid bezit - met een gangbaar geworden veelzeggende uitdrukking: als ervaringsdeskundigen. Maar misschien kan ik u iets zinvols aanreiken vanuit mijn deskundigheid: hoe het werkt in relaties, en vooral als één van beide partners getraumatiseerd is. Ik heb mezelf daartoe een aantal vragen gesteld die ik hardop wil beantwoorden. In de hoop dat u er ook uw vragen in herkent en wat aan mijn antwoorden hebt:

- Over welke vormen van eenzaamheid hebben we het? Problematische patronen.
- Wat heeft de partnerkeuze ermee te maken?
- Hoe heeft de partnerproblematiek kunnen ontstaan?
- Gevolgen voor de partner.
- Welke factoren lokken problemen uit?
- Welke rol speelt het gezin in de ontstane verhoudingen?
- Is er verandering mogelijk?
- Hoe dan? Wat kun je zelf daaraan bijdragen?
- Wanneer moet je berusten en aanvaarden?

In het vervolg zal ik het steeds hebben over zij en haar als ik het heb over de partner van de oorlogsgetroffene. Ik weet dat het ook omgekeerd kan zijn, maar voor het gemak houd ik het op de in dit gezelschap meest voorkomende vorm: hij is de getraumatiseerde, zij is zijn partner.

Vormen van eenzaamheid - problematische patronen

- Eenzaam is het om te leven met en naast een partner die 's nachts gillend van angst wakker wordt uit een nachtmerrie, wijd open ogen, stijf als een plank. Die niet kan of wil vertellen wat hem kwelt en zich nauwelijks laat troosten. Kennelijk kun je niet helpen.
- Eenzaam is het om je man een façade te zien ophouden: 'Het is voorbij - ik heb geen problemen met de oorlog'. Maar aan vele kleine, maar ook grotere dingen te merken hoe dat een vergeefse ontkenning is. Het is niet voorbij, je voelt dat, maar er is niet over te praten. Spijtig is het om pas vele jaren later te begrijpen wat de oorzaak is geweest van onbenoemde afstandelijkheid.
- Eenzaam is het om na verloop van jaren te merken hoe je door je partners' achterdocht naar de buitenwereld en een hang naar veiligheid binnen het eigen gezin compleet geïsoleerd bent geraakt. Vrienden/vriendinnen bleven weg, voor verjaardagen word je niet meer gevraagd. Je kinderen nemen

geen kameraadjes mee naar huis. Hij wil nergens mee naar toe.

- Eenzaam is het om te weten: ik houd van deze man, maar hij maakt het me met zijn agressieve buien en zijn onredelijkheid naar de kinderen wel erg moeilijk.
- Eenzaam is het om je man in depressieve passiviteit voor zich uit te zien staren, soms uren, soms dagen lang en hij deelt niet met je wat er is. Zoals hij nooit zijn gevoelens met je deelt.
- Eenzaam is het om te merken hoe je partner steeds meer dwangmatigheden in zijn leven inbouwt. Je kunt hem er niet van weerhouden, vaak moet je er hinderlijk rekening mee houden en merk je dat je ingekapseld raakt. Soms kun je het wel uitgillen. Wat is wijs? Met wie kan je hierover praten?
- Eenzaam is ook: je man is in de hulpverlening - gelukkig - maar het blijkt dat alle aandacht wat dat betreft voor hem is. Als je in nood zijn hulpverlener belt, krijg je een koude douche: 'Mevrouw, ik heb uw man in therapie, ik wil daar niet met u over praten.'

Opnieuw: op dit gebied ben ik niet deskundig. Wat ik hier opsomde zijn uw ervaringen die ik uit verschillende schriftelijke stukken bij elkaar sprokkelde. U zou dit lijstje met vele andere vormen van eenzaamheid weten aan te vullen.

Wat heeft de partnerkeuze ermee te maken?

Misschien is het u bekend dat mensen niet bij toeval een partner vinden. Men kiest. Allerlei bewuste en onbewuste motieven spelen in de partnerkeuze een rol. Vaak met zeer bevredigende uitkomst.

Een trekje van vader, een stukje uiterlijk van moeder, dat zelfbewuste optreden waar je zelf wat schuchter bent en in ieder geval iemand die langer is dan jij. De ongecompliceerde partnerkeus.

Iets gecompliceerder: de partners zijn lotgenoten in hun gehavende levensgeschiedenis. Bij elkaar wordt beschutting gezocht tegen een beschadigende buitenwereld, nu of in het verleden.

Twee psychiatrische patiënten die met elkaar huwen. Maar ook twee getraumatiseerden die elkaar in hun lotsverbondenheid herkennen en binden. Niet zo zeldzaam. En soms met verschillende trauma-geschiedenissen: de Indische met de joodse, maar óók de joodse met het NSB-kind. De lotgenotenkeus.

Nog gecompliceerder wordt het als nadrukkelijk en meestal meer onbewust een herhaling gezocht wordt van de relatie met een van de ouders, of juist een afzetten daartegen (met als uitkomst dan toch weer een duplicering).

De gekozen partner vertoont bijvoorbeeld opmerkelijke karakterologische overeenkomsten met de geliefde, maar soms ook de gehate ouder van hetzelfde of tegenovergestelde geslacht.

De dochter van de alcoholist blijkt na een aantal jaren gehuwd met een alcoholist. De gecompliceerde partnerkeus.

Nog ingewikkelder wordt het als de keuze van beide zijden gecompliceerd wordt. Elk van beide partners heeft de ander nodig om een onopgelost innerlijk emotioneel conflict leefbaar te houden of dat tekort aan te vullen.

Degene die emotioneel geblokkeerd raakte met als consequentie nogal eens contactarmoede en een dreigend sociaal isolement, blijkt een partner gevonden te hebben die sociaal voelend en naar buiten tredend is. Deze partner blijkt bij nadere beschouwing haar of zijn gevoel van eigenwaarde te ontleen aan de afhankelijkheid in dat opzicht van de eerste. Een sleutel-slot-relatie, de verhaakte partnerkeus.

Waar een traumatische resttoestand bij een van beide partners bestaat is de dynamiek nogal eens van het meer gecompliceerde type.

Waarom beschrijf ik dat hier?

Misschien helpt het u om te begrijpen waarom moeilijke en ogenschijnlijk zo weinig bevredigende relaties toch in stand blijven en duurzaam blijken. In relaties waar één van beide partners ogenschijnlijk alleen maar de gevende is, is misschien toch ook op te sporen dat er er ook ontvangen wordt. Dan wordt de relatie er toch weer meer één van geven en nemen.

Hoe vaak komt de meer gecompliceerde partnerkeus voor? Ik noem wat getallen.

Van de vijftien (Indische) paren die ik momenteel actief begeleid of waar ik zicht heb op de partnerrelatie, geldt voor exact eenderde dat beide partners oorlogsgetroffen zijn, de lotgenotenkeus.

Voor de gehele groep zie ik bij de helft de partnerrelatie als gecompliceerd. De helft daar weer van, dus een kwart heeft de kenmerken van een verhaakte partnerrelatie.

Deze indeling heeft geen enkele wetenschappelijke pretentie, maar geeft een indruk hoe ik de relaties van verschillende Indische oorlogsgetroffenen beleefd heb.

Daarbij moet u wel voor ogen houden dat mijn patiëntengroep waarschijnlijk een selectie is van meer problematische relaties. Dat brengt de aard van mijn beroep met zich mee.

Ik geef twee voorbeelden uit mijn patiëntengroep van het type gecompliceerde partnerkeus - vanuit de vrouw gezien - met gelijke uitgangssituatie, maar met heel verschillende dynamiek:

Een onzekere, afhankelijke vrouw, kiest een autoritaire, nogal zelfingenomen man, kampkind. Zij schikt zich naar zijn wensen. Als hij op rijpe leeftijd decompenseert en in behandeling gaat, begint zij zich te emanciperen. Er ontstaan aanzienlijke spanningen in de relatie.

Een onzekere, afhankelijke vrouw, kiest een even onzekere man, opgegroeid bij de nonnen in Nederlands-Indië, nadat zijn ouders tijdens de bezetting door de Jappen zijn omgebracht. Hij heeft dus nooit een mannelijk rolmodel voor ogen gehad. Zij wordt kennelijk gerustgesteld door het ontbreken van agressie in de relatie, terwijl hij naast deze onzekere vrouw nog een beschei-

den mogelijkheid heeft om de mannenrol in de relatie uit te oefenen. Het loopt fout als de kinderen in de puberteit komen.

Een voorbeeld van het type partnerkeus dat tot verhaking leidde:

Hij is Indisch, Jappenkamp en Birmaspoorweg, een ernstig beschadigde man. Zij Europees, actief geweest in het verzet tegen de Duitsers. En afkomstig uit een gezin waar ze ontzettend tekortgekomen is in emotioneel en materieel opzicht - in feite eveneens een beschadigde vrouw. Zij is een geduldig toehoorder van zijn eindeloos herhaalde verhalen van de doorstane gruwelijkheden. Beiden hebben zich verschanst in een extreem isolement, waarin de wereld als zeer vijandig en verwaarlozend wordt getypeerd. Hij levert met zijn ervaringen het bewijs, zij hoeft niet toe te komen aan haar eigen pijn en opgelopen tekorten. In de verzorging van en bewondering voor haar man ontslaat zij hem van de noodzaak om een sociaal ingepast leven te leiden.

Hoe heeft de partnerproblematiek kunnen ontstaan?

Als twee mensen een relatie aangaan komt geen van beide partners de relatie onbeschreven binnen. Elk heeft een eigen geschiedenis, is gevormd volgens bepaalde normen en waarden, heeft eigen gewoontes ontwikkeld, een smaak en voorkeuren op allerlei gebieden. In de relatievorming spreekt beider gezinsgeschiedenis mee. Een bekend gezinstherapeut heeft het wel eens zó gezegd: Waar twee mensen een relatie aangaan komen vier ouders bij elkaar die het met elkaar moeten zien te rooien.

Relatievorming verloopt volgens een patroon van wederzijdse aanpassing via onmerkbare mini-onderhandelingen, waardoor de regels die voor deze relatie zullen gelden duidelijk worden.

Zij is van huis uit gemakkelijk met lichamelijk contact. Hij niet en zeker niet in het openbaar. Zij strijkt hem op het terrasje liefhebbend door zijn haar. Hij maakt een licht ontwijkende beweging. Na één of meer herhalingen haalt ze hem niet meer in het openbaar aan.

Soms is de onderhandeling explicieter:

Zij is precies met afspraken. Hij vindt tijd een rekkelijk begrip. De eerste keer dat hij op een afspraak te laat komt is ze geïrriteerd, de tweede keer is ze verwijtend, de derde keer maakt ze ruzie. Bij haar zorgt hij voortaan op tijd te komen.

Soms verloopt de aanpassing zonder veel onderhandeling omdat de partners elkaar bijna vanzelfsprekend aanvullen:

Hij neemt graag de leiding, zij leunt graag tegen iemand aan. De relatie wordt er één waarin hij altijd het voortouw heeft en zij op hem vertrouwt en degene is die volgt. Zonder probleem.

Een complementaire relatie.

Soms betreft het twee partners die elk voor zich, zich moeilijk kunnen overgeven. Een goede kans dat het een strijdrelatie wordt. Voortdurend is er een machtsstrijd over wie de regels in de relatie bepaalt.

'Wil je na gebruik de suikerpot terug op het theeblad zetten?'

'Ik laat hem op het aanrecht staan omdat jij nog thee neemt.'

'Als ik nog thee neem!'

'Neem me niet kwalijk, ik dacht dat ik je een dienst bewees!'
'Je bewijst me een dienst door de suikerpot op het blad te zetten.'
'Ik drink voortaan wel thee zonder suiker!'

Een symmetrische relatie met in uw ogen een misschien wat gechargeerd voorbeeld, maar het komt in deze of soortgelijke vorm in strijdrelaties voor!

In gezonde relaties is er een soepele afwisseling van complementair kunnen zijn, maar ook af en toe symmetrisch: een ruzie klaart de lucht!

Wat wil ik met dit korte exposé uit de communicatietheorie overbrengen? Een misschien pijnlijke waarheid: in relaties handhaven de twee partners een bepaald evenwicht. En: in relaties zijn het er altijd twee die voor dat evenwicht verantwoordelijk zijn.

'Waar twee kijken hebben er twee schuld' - een volkswijsheid die te parafaseren is: 'Waar twee lijden, wordt dat door twee geld'.

Om dichter bij huis op ons onderwerp terug te komen:

Als één alle aandacht claimt, láát de ander zich claimen.

Als één de patiënt is en de ander de verpleegster, dan heeft de laatste die rol ook óp zich genomen.

Als één zich isoleert en samen kom je in een isolement, dan heeft de eerste in dat opzicht de regels bepaald en de ander heeft dat toegestaan.

Als één aan het dwangen slaat en de ander lijdt onder de terreur van de dwang, dan heeft de ander zich gevangen laten nemen.

Voordat u me nu verontwaardigd in de nek springt met reacties als: 'Alsof ik voor de pijn gekozen heb ...!' - of: 'Zo krijg ik ook nog eens de schuld voor mijn sores', haast ik me te vertellen dat dat mijn boodschap niet is.

Ik weet hoe pijnlijk sommige gegroeide evenwichtssituaties vooral voor één van beide partners kan zijn. Ik weet hoe onmachtig u zich kunt voelen omdat u anders wilde en het is niet gelukt.

Maar waar ik zeg dat beiden verantwoordelijk zijn voor het evenwicht is dat niet een noodlotsboodschap. Maar ook een boodschap van hoop. Verantwoordelijk zijn betekent dan: deze werkelijkheid werd door twee mensen gemaakt; elk van beiden kan eigen aandeel daarin wijzigen. Hoe moeilijk die weg ook te begaan is.

Gevolgen voor de partner

Er ontstaan nogal eens gefixeerde rollen; ik noem er een paar:

- de partner als hulpverlener;
- de partner als buffer, bemiddelaar: naar de kinderen, de familie, de buitenwereld;
- de partner als projectiescherm - degene die door de getroffenene als vervolger wordt behandeld;
- de partner als getuige van het slachtofferschap van de oorlogsgetroffene en de meest veeleisende;
- de toegewijde partner; de partner die haar leven volledig in dienst stelde van de aanpassing: aan zijn wensen, zijn behoef-

ten, hoe zij meende dat zij in zijn ogen moest zijn, en die daarmee het zicht op haar eigenheid is kwijtgeraakt.

Tussen deze rolpatronen en een min of meer gemiddelde relatievorm liggen vanzelfsprekend allerlei overgangen.

Verder is uit onderzoek bij partners van Nederlandse militaire oorlogsgetroffenen gebleken dat deze partners meer lichamelijke klachten hebben dan een vergelijkbare groep uit de doorsneebevolking en vaker het gevoel hebben overbelast te zijn (28 tegen 9%).

Eenderde van deze vrouwen reageerde met symptomen die passen bij secundaire traumatisering. Dat wil zeggen een soort besmetting met het trauma van de oorlogsgetroffene: prikkelbaarheid, terugkerende nare oorlogsherinneringen, slaapproblemen, emotionele geslotenheid en depressiviteit.

Welke factoren lokken problemen uit?

Ik rubriceer dit onderwerp in drie onderdelen; factoren veroorzaakt door:

- veranderingen in de maatschappelijke werkelijkheid;
- veranderingen in de persoonlijke relaties;
- veranderingen in het individu.

Veranderingen in de maatschappelijke werkelijkheid:

Als de getroffene zijn werk verliest, valt een veel gebruikte manier weg om de pijnlijke herinneringen buiten de deur te houden, namelijk hard en lang werken. Het tot dan bestaande evenwicht wordt verstoord met een toename van klachten. Soms voor het eerst in alle hevigheid.

Dat betekent dat ook het evenwicht tussen de partners verstoord raakt. Wie zal wie opvangen? U kent het antwoord. Maar uw last is eens zo zwaar geworden.

Een bijzondere vorm van werkverlies: het bedrijf waar mijn patiënt werkte werd overgenomen door een Japanse firma, met als gevolg dat Japanse managementsfiguren op de werkvloer in zicht kwamen. Betrokkene raakte totaal ontregeld met angstig makende woede, depressiviteit en toename van herbelevingen. Hij is uiteindelijk definitief arbeidsongeschikt gebleken. Zij reageerde met paniek en raakte ook depressief.

Een andere maatschappelijke invloed: oorlogsgebeurtenissen die herhaald en confronterend op televisie komen; de Golfoorlog, Joegoslavië. Associatief gaat het verleden verheugd opspelen. Hij reageert met een toename van nachtmerries, of raakt opgesloten in zichzelf en zijn herinneringen. Als partner moet je een antwoord zien te vinden. Hem laten praten? Afleiding bezorgen? De tv-zender wisselen? De maatschappelijke werkelijkheid is je relatie gaan bepalen. Je voelt je misschien even machteloos als je partner. Maar mogelijk ook boos.

Veranderingen in de persoonlijke relaties:

Die kunnen van velerlei aard zijn. Het verlies van een ouder, de kinderen die volwassen de deur uitgaan, een kind dat vanwege tweede-generatieproblematiek in therapie gaat.

Veranderingen die hetzij bij de getroffene, hetzij bij de partner gevoelens oproepen die het evenwicht tussen de partners doet verschuiven.

Het uit-huis-gaan van de kinderen is in elk gezin een kritische overgangsfase. Bij belaste partnerrelaties kan de druk op de relatie dan sterk toenemen. De niet-getroffen partner vindt minder compensatie bij de kinderen en wordt geconfronteerd met de chronische tekorten die deze relatie met zich meebrengt.

Weer een andere invloed die de relatie binnenkomt:

Hij is deelnemer aan een groepstherapie voor oorlogsgetraumatiseerden. De groep dreigt uit elkaar te vallen. De onmacht en woede over dit dreigend verlies, ondergang, wordt in de relatie afgereageerd. Hij dreigt met scheiding. Zij reageert hulpeloos en niet-begrijpend.

Veranderingen in het individu:

Verlies van gezondheid bij één van beiden roept in beide gevallen een enorme verzwaring op van de belasting van de partner.

Een echtpaar. Hij overleefde terwijl een groot aantal familieleden in de Bersiaperiode werd vermoord. Hij heeft het verleden er met een actief en onafhankelijk bestaan onder gehouden. Hij ontwikkelt kanker, aanvankelijk niet gediagnostiseerd en raakt geleidelijk steeds meer invalide. Zijn hulpeloosheid en afhankelijkheid kan hij niet meer wegwerken en het verleden breekt in alle hevigheid door. Zij reddert, bemoedigt, zoekt naar oplossingen voor de invaliditeit die maar toeneemt. Je ziet haar in de loop van weken met steeds hollere ogen rondlopen, de uitputting nabij. Hij wil niet opgenomen en zij wil hem dat niet aandoen. Samen worden ze steeds wanhopiger.

Een andere verandering, ook voor elk geldend: de derde levensfase die met afnemende spankracht ook verminderd draagvermogen meebrengt. Hij krijgt steeds meer last van het verleden. Maar zij evengoed: ze brengt het niet meer op om op de oude manier alles op te vangen.

Bovendien is het een fase waarin een mens gaat terugkijken en het geleefde leven gaat beoordelen, herwaarderen. Dan wordt ze zich bewust veel tekort gekomen te zijn.

Er staan twee wegen open: berusten, of alsnog een heroriëntatie. En dat brengt weer spanning in de relatie.

Welke rol speelt het gezin in de ontstane verhoudingen?

Ik noem u kort enkele verhoudingen die u ongetwijfeld bekend zullen zijn.

De partner die bemiddelaar is geworden tussen de getroffene en zijn kinderen. Om zijn agressieve buien of depressiviteit te vertalen, er begrip voor te kweken of om spanningen van de kinderen te kanaliseren. Gevolg een toename van het isolement van de getroffene, maar óók van de bemiddelende partner. Bemiddelaars hebben een eenzame missie, want komen er zelf altijd aan tekort. Wie let er op de behoeften van de bemiddelaar?

U kent misschien het verschijnsel van het gezinsgeheim, in de li-

teratuur de 'Conspiracy of Silence' genoemd; in mijn vertaling: de stilte-samenzwering.

De getroffene wil confrontatie met zijn ervaringen vermijden. Hij wil ook zijn gezinsleden sparen voor blootstelling aan wat hij doorgemaakt heeft. Hij straalt echter wel degelijk uit dat er verschrikkelijke dingen gebeurd zijn. De getroffene praat niet en de gezinsleden, partner en kinderen, respecteren de boodschap: vraag niet. Zo wordt door allen een gezinsgeheim gehandhaafd. Vaak in een sfeer van beklemming. De kinderen fantaseren veelal met de voorhanden brokjes informatie een eigen reconstructie, die soms frappant dicht bij de waarheid komt.

Nog weer een andere vorm: vanuit angst vadert de getroffene met een overmatig sterke zorg. Om te voorkomen dat de kinderen ook gekwetst worden of aan nare ervaringen blootgesteld worden. Kortom, om een herhaling te voorkomen worden de kinderen krampachtig begeleid, met overbezorgdheid, met vrijheid beperkende regels in een dwangmatige sfeer.

Als partner heb je misschien tegengas proberen te geven. Maar in de loop van de jaren blijkt dan toch dat er een onvrij klimaat is ontstaan dat je niet hebt kunnen voorkomen.

Vooraf in deze situaties dreigt het gevaar dat de partner een coalitie vormt met de in het gedrang gekomen kinderen, waarmee het isolement van de getroffene versterkt wordt.

Soms heeft de partner deze overbezorgdheid overgenomen. Dan kunnen de kinderen zich moeilijk losmaken, waarmee voor allen de veiligheid van het kerngezin te lang gehandhaafd blijft.

Is er verandering mogelijk?

Waarschijnlijk voor u de belangrijkste vraag. Laat ik hierover twee dingen meteen naast elkaar zetten.

Ik geloof in verandering en veranderingsmogelijkheden. Zeker betreffende de verhouding tussen mensen. Dat is één.

Het tweede is dat de getraumatiseerde altijd gevolgen zal blijven bemerken (en dus ook de partner), zelfs na een doelgerichte behandeling. Zoals één van uw bestuursleden in het voorgesprek zei: 'Het gaat niet over. Na hulp gaat het door in een andere vorm.'

En zo is het. De littekens blijven. En soms springt een wond weer open en is er weer pijn.

Maar wat zeker voor beïnvloeding vatbaar is, dat is de gezamenlijke omgang met het trauma. Met gezamenlijke omgang bedoel ik wat ik eerder het evenwicht in de relatie noemde, het patroon, gegroeide vanzelfsprekendheden die misschien ter discussie kunnen komen. En dat is een gebied waar u een aandeel hebt en dat u dus mogelijk kunt veranderen, ook al kan uw partner niet veranderen.

Hoe dan? Wat kun je daar zelf aan bijdragen?

Niet zo lang geleden ben ik de behandeling gestart van een echtpaar dat elk met individuele hulpverleners in gesprek was, maar niet met elkaar. Zij kampkind, hij concentratiekampoverlevende. Zij had vanuit haar kampervaringen geleerd zich te richten naar haar omgeving. Dat had ze ook naar haar man gedaan, haar hele

huwelijk door. En was ze zichzelf compleet kwijtgeraakt. In een vertwijfelde poging zichzelf terug te vinden huurde ze een flat in een andere stad en trok ze zich daar terug. Haar man was in paniek, maar ze zette door. Alleen in het weekend was er nog wel contact. Na maanden ging ze vanuit een stuk hervonden eigenheid het gesprek weer aan en stelde ze haar condities.

Dit is een extreem voorbeeld van een partner die zich zeer ongelukkig voelde en uit onvrede met het bestaande patroon door een vergaande beslissing verandering afdwong. Daaraan is bewustwording van de eigen situatie voorafgegaan. Dat is een begin. Daarna zijn moeilijke stappen nodig. Namelijk het doorbreken van vanzelfsprekendheden, het aanbrengen van grenzen, het meer rekening houden met eigen behoeften.

De verleiding is groot om nu heel praktische adviezen te gaan geven. Maar dat zou een te grote versimpeling zijn. Ieders individuele situatie is weer zo anders. Zeker is dat het uitlokken van veranderingen spanningen oproept en in het begin pijn doet.

Deze week nog was ik met de vrouw uit het laatste voorbeeld in gesprek over hoe ze haar eigen ruimte zou moeten maken. Ik geef u een stukje dialoog weer:

Th: 'Soms moet je daarvoor ruzie willen maken.'

Cl: 'We mochten nooit ruzie maken.'

Th: 'Ruzie kan duidelijkheid scheppen.'

Cl: 'Vroeger deed ik het wel, maar ik heb het afgeleerd. Herman ging dan zo verschrikkelijk tekeer, met zo'n harde stem. Dan voelde ik me het kleine meisje worden en hield ik mijn mond maar.'

Th: 'Maar dan leer je Herman dat hij je tot klein meisje mag maken ... Wat zou er gebeuren als je iets zei van: "Je kan nu wel tekeer gaan, maar ik heb het nodig dat ..." En misschien moet je het dan verdragen dat Herman met knallende deur het huis uit loopt.'

Cl: 'Dat is ook gebeurd en dan bleef hij dagenlang zwijgen. Vreselijk. Dan dacht ik: laat ook maar.'

Th: 'Juist dan zou je gelijkwaardig kunnen blijven en Herman aanspreken: "Je kunt nu wel weer gaan zitten mokken maar ik denk dat we erover moeten praten".'

Cl: (nadenkend) 'Zover ben ik nooit gegaan.'

Th: 'En zo ben je jezelf kwijt geraakt.'

Ik geef dit voorbeeld om duidelijk te maken dat het processen zijn waarin de twee partners elkaar voortdurend beïnvloeden. En dat er een ongewone keuze gemaakt moet worden als het om verandering gaat.

Iemand anders zal juist moeten beginnen met niet-ruziënd op de partner in te gaan. Terwijl weer een ander misschien voor het eerst niet moet vergoelijken, maar - als hij weer eens explosief is weggelopen - aan het gezelschap uitleggen: hij was in het kamp en heeft daar op dit moment last van.

Voor de één betekent het: dóór blijven vragen waar hij mee zit; voor de ander: juist eens niet vragen: wat is er?

En daar wil ik het wat dit betreft bij laten.

Wanneer moet je
berusten en aanvaarden?

Hier ben ik opnieuw niet de deskundige, maar ik wil wel enkele gedachten doorgeven over dit onderwerp. In het voorgaande ging het over hoe is het gekomen en is het te veranderen? Nu wil ik het over de keerzijde hebben. Over wat onomkeerbaar en niet meer te veranderen is.

Als relatietherapeut en psychiater kom ik met veel problemen in aanraking. Dan gaat het vaak over de pijn die mensen elkaar aandeden of nog aandoen. Over tekorten en gemis. Toch raak ik ook vaak onder de indruk van wat mensen in liefde en levensmoed voor elkaar willen betekenen.

Zeker, bij oorlogsgetroffenen en ook bij hun partners is er veel angst, woede, beklemming, gekwetstheid, machteloosheid en ga zo maar door. Maar vaak is er ook zo veel wijsheid en rijpheid.

Nu ik zelf wat ouder word, hoor ik mezelf in therapieën vaker over aanvaarding praten. Ook omdat ik dat van mijn cliënten/patiënten leer. Ik maak verschil tussen berusten en aanvaarden.

Berusten is: je ergens bij neerleggen, een strijd staken, of protest opgeven. Omdat je machteloos bent. Of uitgeput. Of moedeloos.

Aanvaarden zie ik als de bewuste, bevestigende keuze voor een gegeven, onvolkomen situatie, die je in principe anders zou willen hebben. Maar waarvan je de innerlijke zekerheid hebt dat je die niet meer moet willen bevechten of willen veranderen.

Berusten is leven met een - maar ...

Aanvaarden is leven met - en toch ...

Uit zoveel van uw levensgeschiedenissen spreekt zo vaak dat bewonderenswaardige: en toch ...

Daarin heeft niemand u iets te leren.

Ik wil eindigen met u een gedicht voor te lezen van Gerrit Kouwenaar. Waarin u misschien uw ervaringen verbeeld vindt, maar ook een onverwachte wending. Eén die ik u toewens.

Ik heb nooit

Ik heb nooit naar iets anders getracht dan dit:
het zacht maken van stenen
het vuur maken uit water
het regen maken uit dorst

ondertussen beet de kou mij
was de zon een dag vol wespen
was het brood zout of zoet
en de nacht zwart naar behoren
of wit van onwetendheid

soms verwarde ik mij met mijn schaduw
zoals men het woord met het woord kan verwarren
het karkas met het lichaam
vaak waren de dag en de nacht eender gekleurd
en zonder tranen, doof

maar nooit iets anders dan dit:
het zacht maken van stenen
het vuur maken uit water
het regen maken uit dorst

het regent ik drink ik heb dorst.

Noot

Deze voordracht is gehouden op 27 april 1996 op een bijeenkomst georganiseerd door de Werkgroep partners van de Vereniging Kinderen uit de Japanse Bezetting en de Bersiap 1941-1949 (KJBB).

Een enigszins gewijzigde versie is eerder verschenen in de *Kawatberichten* nr. 4 (1996) van de KJBB.