

De magische wereld van de volwassene

Voordracht voor vrijwilligers uit organisaties van oorlogsgetroffenen

A.J.M. van Blokland*

Inleiding

Wat stellen wij ons voor bij magisch denken?

Een voorbeeld uit de behandelingspraktijk met een eerste-generatieoorlogsgetroffene. Een cliënte is erg boos op haar luidruchtige buurvrouw. Ze durft niets van de geluidsoverlast van de buurvrouw te zeggen en zelfs durft ze geen boze gedachten te hebben. Cliënte: 'Stel dat ik denk: val van de trap mens en de buurvrouw valt ook van de trap, dan is het mijn schuld.' Dit is magisch denken: de cliënte denkt dat ze de buurvrouw aan een touwtje heeft, dat ze met haar gedachten direct en concreet het gedrag van de buurvrouw beïnvloedt. Immers haar gedachten zijn de oorzaak van haar val van de trap. Zij heeft dus 'de goden verzocht', zoals dit in de volksmond heet.

Aan een bepaalde gebeurtenis een concrete bedoeling of boodschap verbinden is een andere vorm van magisch denken. Bijvoorbeeld, mevrouw R. krijgt van de arts te horen dat ze een ernstige ziekte heeft: kanker. Ze is geschokt en zoekt naar een oorzaak. Vaag dringt zich de gedachte op: omdat ik zo'n zwartkijker ben heb ik kanker gekregen. Ze voelt zich schuldig, maar heeft tevens een notie van controle! Immers wanneer ze maar vaak Louise Hay leest en 'positief leeft' en vaker denkt 'tjakka', kan zij misschien de kanker genezen. Helemaal irrationeel is deze gedachte ook weer niet. Want optimistische mensen maken een bepaald stofje in de hersenen, serotonine, in grotere hoeveelheid aan en dat stofje werkt mogelijk gunstig op het immuunsysteem. Over de verhouding tussen lichaam en geest weten we empirisch wetenschappelijk nog steeds weinig. Het 'new age'-gedachtegoed vult deze leemte. In die wereld is er geen plaats voor het toeval, het magisch denken bloeit op. In uw persoonlijk universum is er dan altijd een kracht aanwezig, die u voortdurend in de juiste richting stuurt, al of niet met behulp van personen, die voor korte tijd in uw leven komen om u van cruciale adviezen te voorzien.

* Drs. A.J.M. van Blokland is als psycholoog/psychoanalytica verbonden aan de Schalm, dagkliniek te Amsterdam van Sinai-Centrum en Centrum '45 voor oorlogsgetroffenen en hun kinderen. Daarnaast heeft zij een eigen praktijk.

Nog een voorbeeld van het magisch denken uit onze mooie sinterklaastijd, een mer à boire voor de magie. Een meisje van acht jaar. Ze gelooft nog hevig. Haar schoen staat met het bakje water bij de schoorsteen. 's Morgens zegt ze: 'Het paard heeft geknoeid.' Om haar eens te polsen over hoe de sintgedachte in de klas leeft, vraagt haar moeder haar: 'Zet iedereen in de klas de schoen?' 'Ja, behalve degenen die niet geloven natuurlijk!' Zo beweegt zich haar magisch denken naast haar vermogen tot

Psychodynamische
functie van magisch
denken

realistische observatie, zonder een gevoel van logische tegen-
spraak op te roepen.

Het magisch denken heeft een psychodynamische functie, een
functie voor ons psychisch evenwicht. Het creëren van een fanta-
sie, een illusie, kan ons beschermen en tegelijkertijd kan het ook
de verdere ontwikkeling remmen.

Een voorbeeld uit de dagklinische praktijk: de vader van een
nu negenenvijftigjarige vrouw zat in het verzet en werd opgepakt
toen hij met zijn paard onderweg was. De vrouw was zes jaar
toen dit gebeurde. Het paard kwam alleen naar huis: 'Tja, als je
een paard een klap op de billen geeft, vindt het de weg naar huis
weer.' Vader werd, zo bleek later, gefusilleerd. Vanaf zijn ver-
dwijning leefde deze vrouw met de fantasie, dat vader weer terug
zou keren. Ze stond uren- en urenlang voor het raam en wist
zeker dat hij eens zou komen. Waar hij was, dat wist ze niet.
Waarom hij niet kwam, wist ze ook niet, maar eens zou hij
komen. Als ze eens een gelukkig moment had, dan dacht ze: zo
zal ik me altijd voelen, wanneer mijn vader terug is. Natuurlijk
wist ze wel dat haar vader dood was, want toen de soldaten
terugkeerden uit Indië realiseerde ze zich dat haar vader niet
terugkeerde. Toch bleef het meer of minder bewust haar werke-
lijkheid dat hij terug zou komen. Dat was eenvoudig zo!

Nu is haar vader al drieënvijftig jaar dood en nog zegt cliënte:
'Mijn vader is de enige die nog van betekenis is voor mij!' Ook in
haar volwassen leven is die fantasie nog steeds aanwezig. 'Mijn
vader is mijn geliefde, mijn geluk ligt daar!' Met daar bedoelt ze
het graf. In het graf is de werkelijkheid, daar is het warm. De
onwerkelijkheid is thuis met haar eigen man. Ze wil dood, want
dood is bij vader zijn in haar magische wereld.

Wat is nu de functie van het magisch denken in dit voorbeeld?
Het jonge meisje scheidt zich een fantasie die haar troost: 'vader
komt terug'. Een troost, die haar helpt enig houvast te creëren in
die bijzonder onveilige en kille wereld.

De plaats van illusies in
de vroege ontwikkeling

Een kind leeft in een illusoire wereld, waar realiteit en fantasie
nog sterk door elkaar lopen. De psychoanalytici Winnicott en
later Berkouwer hebben daar veel over gezegd in diverse lezingen
en artikelen. Ik verwijs u naar de lezing van Berkouwer op het
symposium van het Nederlands Psychoanalytisch Genootschap te
Utrecht op 13 juni 1998, waar ik ook uit citeer. Berkouwer: 'In de
vroege ontwikkeling ontstaat het vermogen illusies te creëren, te
onderhouden en los te laten. Dit vermogen heeft een helpende
functie.' Het helpt het kind in de opgave zich aan te passen aan
de realiteit en levert een onmisbare bijdrage aan het vermogen
tot spelen. Elk kind moet zich aanpassen aan de realiteit dat zijn
moeder of intiemste verzorger, waar het volkomen afhankelijk
van is, niet altijd en zeker niet altijd op het gewenste moment
aanwezig is.

In de eerste fase van de ontwikkeling veronderstelt Winnicott
een stadium van omnipotente magische controle: 'Een honger-
prikkel en de borst is daar'. Er is geen onderscheid tussen ik en

de ander. In het proces van het heel geleidelijk gaan onderkennen van de realiteit en de allereerste onderscheiding in 'ik' en 'niet-ik' ontstaat de ruimte van de illusie. De baby gaat een harts-tochtelijke relatie aan met een object, een 'transitional object', wij noemen het het doekje of ook, de teddybeer. Het object staat niet voor moeder, het is moeder en tegelijkertijd niet-moeder, een ander object. Winnicott spreekt hier van een tussenruimte of overgangsruimte. Moeder is daar. Haar afwezigheid is ongedaan gemaakt. De baby verwerkt het verlies van zijn moeder symbolisch. Er is sprake van aanpassing aan de realiteit omdat het kleine kind het verlies van moeder (preciezer: het verlies van de fantasie versmolten te zijn met haar) erkent en tegelijk is er sprake van troost: over de knuffel is hijzelf de baas en hij kan de relatie met moeder op deze wijze symbolisch continueren.

Het vermogen om illusies te creëren heeft een helpende functie in de realiteitsaanpassing op één voorwaarde: de noodzakelijke en onvermijdelijke frustraties en desillusies moeten gradueel en gedoseerd zijn geweest. Zonder dosering zijn ze psychisch niet verwerkbaar. Ouders beschermen hun kind tegen al te harde confrontaties met de werkelijkheid. Zij vormen een beschermend schild door de confrontaties te doseren of uit te stellen (Berkouwer 1999). Bijvoorbeeld: een kind van zes jaar verliest haar oma die sterft na een lang ziekbed. Met kerstmis stuurt ze een kaartje naar oma: 'Oma gaat het goed in de hemel?' De ouders plaatsen het kaartje op het graf. Zo heeft oma een plaats waar ze nog bereikbaar is, dood en toch bereikbaar.

Berkouwer stelt: 'Naarmate een kind ouder wordt zal het, als alles een beetje gewoon of goed genoeg verloopt, illusies speels kunnen oproepen, maar ze ook kunnen loslaten.' Helpende illusies, dagdromen, laten ruimte voor troost.

Wanneer er in plaats van frustraties en graduele ontgoocheling sprake is van traumatisering wordt het een ander verhaal. 'Naarmate de desillusioneringen schokkender en traumatischer en dus ook onverwerkbaarder zijn geweest, zullen illusies zich verharderen en fixeren. Het loslaten wordt dan een veel moeizamer proces of bij extreme traumatisering zelfs onmogelijk.' (Berkouwer 1999).

Ik roep bij u het eerste voorbeeld in herinnering: de vrouw wier vader uit haar leven verdween toen ze zes was. De fantasie dat vader terug zou keren had het meisje van toen tot op haar middelbare leeftijd vastgehouden. Hier is sprake van fixatie van een ooit troost biedende illusie als bescherming tegen een overweldigende en schokkende desillusie. Het opgeven van deze illusie stond voor haar gelijk aan alles verliezen wat ze aan dierbaars had: namelijk haar vader. Ook al wist ze rationeel dat ze hem allang verloren had, was dit emotioneel voor haar niet waar. Ze loochende haar verlies om zich te beschermen tegen de overweldigende onmacht, haar woede en haar verdriet.

Samenvattend, de magische fantasie maakt:
- dat haar hulpeloosheid en machteloosheid van destijds als klein kind draaglijk wordt;

- dat ze nog controle heeft: ze bezit haar vader wanneer zij dat wil;
- dat ze zich kan beschermen tegen de haar overspoelende wreedheid van het verlies, ze maakt een beschermend schild. Haar vader is niet vermoord.

De troostende, beschermende fantasie kan ze echter niet meer loslaten, al is dit niet eens zo bewust. Hierdoor komt ze uiteindelijk niet meer uit haar emotioneel isolement en beschadigt dit haar vermogen zich aan de realiteit aan te passen op vele andere terreinen van haar persoonlijke ontwikkeling.

Illusies, troost en getuige

Illusies en dagdromen bieden troost voor even en slechts wanneer je ze ook weer los kunt laten. Het vermogen tot het ervaren van troost ontwikkelt zich vanaf de vroege kinderjaren, de jaren waarin elk kind moet leren omgaan met de onvermijdelijke verliezen die zich voordoen. Dit vermogen tot het ervaren van troost ontwikkelt zich door verschillende innerlijke bewegingen, die het kind maakt:

- identificatie. Er moet een identificatie plaatsvinden met een troostende ander;
- symbolisch via het 'transitional object'. Door het magisch denken, waarin het object gelijk is aan moeder en tegelijkertijd ook al een nieuw object is, verwerkt het kind zijn verlies;
- het creëren van een illusie en deze weer loslaten, door erkenning en acceptatie van het verlies;

Berkouwer stelt: 'Troost impliceert twee dingen: de erkenning van het in de externe realiteit maar ook innerlijk verloren goede object (in ons voorbeeld de vader - A.v.B) en de erkenning van de ontoestbaarheids in de zin van de onmogelijkheid het verlies ongedaan te maken. Pas vanuit deze erkenning is er de mogelijkheid troost te ervaren in relatie met anderen en in de intermediaire ruimte.' (Berkouwer 1999)

In ons voorbeeld was er geen troost voor dit meisje. De buitenwereld liet het compleet afweten, er was geen erkenning. Het gezin werd van huis en haard verdreven. De moeder werd met haar kinderen elders ondergebracht. Dit huis bleek even later weer in de vuurlinies te liggen, met beschietingen alom. Bovendien was de moeder ontoestbaar en hulpeloos met haar vijf kleine kinderen. Over vader werd niet meer gesproken, 'anders ging moeder zo huilen.' Er kwam ook niemand die de plaats van vader enigszins opvulde of compensatie bood. Cliënte ging haar moeder steunen. Ze wilde vooral geen extra last zijn.

Ook vanuit haar binnenwereld ontstonden belemmeringen, ze kon geen troost meer ontvangen. Schaamte, schuld en angstgevoelens vormden innerlijke beletselen. Emotionele nabijheid van de ander, een voorwaarde om troost te ervaren, kon ze niet meer verdragen.

Ik noem u drie illusies, in haar geval verborgen achter de schaamte, die haar belemmerden om troost te ervaren.

1. De symbiotische illusie:

In haar fantasie was zij alles voor vader en vader was alles

voor haar. In haar idylle smolt ze met hem samen. Ze mocht geen agressie tegen hem (of anderen) voelen, agressie die nodig was om zich te onderscheiden en van de ouder los te maken. Troost ervaren impliceert zich onderscheiden van de ander. De ander is dan een echte ander en geen verlengstuk.

2. De narcistische illusie:

Met haar kinderlijke, beperkte uitrusting kon zij niet anders dan haar hulpeloze machteloosheid afweren met een fantasie waarin zij nog machtig was. Een kinderlijke grootheidsfantasie: 'ik kan hem bij me houden.' Troost ervaren houdt onvermijdelijk in dat je opnieuw even afhankelijk wordt van de nabijheid van een ander. Deze afhankelijkheid kan bij voorbaat beangstigend en beschamend zijn, omdat zij verlies aan almacht impliceert. Er wordt geen troost meer toegelaten.

3. De masochistische illusie:

Zij strafte zichzelf en schaamde zich omdat ze niet voldeed aan de eisen die vader haar in haar fantasie stelde. Ze moest volmaakt zijn, zoals haar vader. Maar ze was niet zo heldhaftig als hij. Ze was niet flink en moedig, maar voor alles bang. Ze is zichzelf gaan haten. Om troost toe te laten zou zij deze agressieve relatie met zichzelf moeten loslaten.

Algemener gesteld komt het vaak voor dat een slachtoffer zich niet kan laten troosten. Er is geen mentale ruimte voor troost, omdat dit, zoals Berkouwer ook stelt, een loslaten van de almachtsfantasie, van de controle, met zich mee zou brengen en een loslaten van haat en van de agressieve relatie met zichzelf en de ander zou impliceren. (Berkouwer 1999)

Gevangen blijven in illusies en de fixatie in het magisch denken leveren geen controle op over de werkelijkheid en leiden er uiteindelijk toe, dat men geen troost kan ervaren. Het impliceert het uit de weg gaan van contact met de ander, waarvan je niet meer afhankelijk durft te zijn. Illusies helpen even, maar niet voor de lange duur.

Behandeling en troost

Velen hebben gewezen op het belang van een wetende getuige ten tijde van de traumatisering. Een wetende getuige die het trauma als trauma erkent en helpt bij het articuleren van de rouw om het gebeurde, het een plaats geeft waardoor het isolement wordt doorbroken. (Berkouwer 1999, Miller 1988)

In onze behandeling en ook bij u in uw zelfhulpgroepen is dit wat wij na streven: alsnog een getuige zijn van het bijna onverwoordbaar pijnlijke dat iemand is overkomen, een wetende getuige zijn, al is het een 'getuigende' aanwezigheid achteraf.

Nog even terug naar ons voorbeeld. Deze vrouw gaat in dagbehandeling, één dag per week. Zij maakt deel uit van een groep lotgenoten, allen kinderen in de tijd van de oorlog. In de dagklinische therapie is er toestemming om stil te staan bij wat altijd al in de een of andere vorm in haar zelf aanwezig was, maar voorheen ontoegankelijk bleef. De therapie is voor haar een



gevecht om zichzelf onder ogen te komen, zich te laten zien, te laten horen, om zelf wat uit dit leven te halen en troost van anderen te kunnen ervaren.

In een dagbehandeling spelen vele factoren een rol in het veranderingsproces. Nu wil ik de nadruk leggen op ten eerste: troost door het delen van ervaringen en ten tweede: de ander als getuige.

In de therapeutische relatie met de therapeuten en de groep lotgenoten wordt er een omgeving geboden die 'holding' biedt. Dat wil zeggen: een veilige, accepterende omgeving, die het verdragen van moeilijke gevoelens mogelijk maakt, waarbij de ander getuige kan zijn zonder direct zelf onzeker, schuldig of bang te worden en dan de gevoelens weer te moeten wegmaken. De therapeuten en de groep trachten de belevingen van pijn en onlust en ook de verwarring te verdragen en te bevatten. Dit vraagt van hen pogingen om de ander te begrijpen, waar deze aanvankelijk niet te begrijpen lijkt. Ze luisteren en laten door zich heen gaan wat de ander vertelt. Ze zijn alsnog getuige. Dan komt er een proces op gang van psychisch verwerken, van denken, voelen, symboliseren en fantaseren. De bijna niet te verwoorden traumata worden benoemd en krijgen een plaats. Binnen de holding is er communicatie mogelijk, kunnen ervaringen gedeeld worden. Verschillende auteurs wijzen erop, dat bij ernstig getraumatiseerden het belangrijk is te begrijpen, dat het getraumatiseerde soms niet verwoord kan worden en buiten het bereik van de taal kan vallen. (Berkouwer 1999, Keilson 1984) Terug naar ons voorbeeld. Het zal u niet verrassen wanneer ik u vertel dat het voor de cliënte, maar ook voor mij, soms heel naar was om mee te maken hoe intens ze kon verlangen naar haar va-

der, een voor altijd onbevredigd hunkeren. Over dat gat kon ze bijna niet heen kijken. Het praten erover deed pijn.

Het fantaseren en symboliseren kwam wel op gang, vooral door de aanzetten vanuit de non-verbale therapieën. In de creatieve therapie maakte ze een beeld van vader, in de vorm van een paard. 'Het ruikt lekker, het is warm.' Ze maakte een plaats voor zichzelf. In de psychomotore therapie kreeg ze contact met haar behoeften en vooral met haar agressie. Ze maakte letterlijk ruimte voor zichzelf naast de ander in plaats van zich af te sluiten in haar magische, in zichzelf opgesloten fantasiewereld.

De beschermende fantasie 'vader keert terug' werd een beletsel in het realistisch omgaan met zichzelf en in het contact met anderen en werd een beletsel in het ervaren van troost. Hier was sprake van een fixatie in het magisch denken in een poging om te gaan met de (extreme) hulpeloosheid en machteloosheid. Middels deze afweer poogde zij controle te houden en het gevoel te handhaven nog enige invloed te hebben. De traumatische werkelijkheid kon zo worden ontkend en de rouw afgeweerd.

Laten we het begin echter niet vergeten, immers het magisch denken is van belang in het genezingsproces. Illusies en fantasieën zijn ook helend. Er moet ruimte zijn voor idealen en spelen met de werkelijkheid. Dit ziet u in het beeld van het paard dat ik net beschreef. Deze vrouw maakte ook een beeld, waarin ze de fantasie uitdrukte afstand te nemen van haar vader: ze geeft haar vader aan haar moeder terug. Ze staat vader als het ware af, niet helemaal want ze zet zichzelf op een klein plekje erbij.

Het spel van fantasie en werkelijkheid, een troostende fantasie, hoort u ook in de uitspraak van Freek de Jonge. Hij zegt over zijn dode kind: 'tot je eenentwintigste zorg ik voor je graf, daarna moet je het zelf doen.'

Literatuur

- Berkouwer, A.Y., 'Over troost en illusie en de betekenis van de getuige'. In: A. Ladan (red.), *De magische wereld van de volwassene*. Meppel-Amsterdam: Boom, 1999.
- Keilson, H., 'Wohin die Sprache nicht reicht'. In: *Psyche* vol. 38 (1984) 10, pp. 915-926.
- Miller, A., *Abbruch der Schweigemauer, die Wahrheit der Fakten*. Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag, 1990.
- Winnicott, D.W., 'Transitional Objects and Transitional Phenomena'. In: D.W. Winnicott (ed.), *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications, 1971.

Noot

Deze voordracht is gehouden op 26 november 1998 in het kader van een bijeenkomst voor vrijwilligers uit de organisaties van oorlogsgetroffenen.