

Wij kunnen de oorzaken van ons lijden vinden

door Alice Miller

Bijna zonder uitzondering zijn alle mensen opgegroeid met fysieke straffen, dat wil zeggen, ook met angst en woede, die zeer lang onbewust blijven bestaan, want kinderen hebben geen andere keus dan deze sterke emoties te onderdrukken, om de liefde voor hun ouders te behouden, zonder welke zij niet zouden overleven. Deze emoties blijven opgeslagen in ons lichaam en kunnen bij volwassenen symptomen van wisselende ernst veroorzaken. Wij maken dan perioden van depressie mee, krijgen angst- en paniekaanvallen, of vallen woedend uit tegen onze kinderen, zonder ons bewust te zijn van de ware oorzaken van onze wanhoop, onze angst of onze woede. Als wij die oorzaken zouden mogen kennen, zouden wij niet ziek worden, omdat wij dan zouden beseffen, dat onze vaders en moeders geen enkele macht meer over ons hebben en ons niet meer kunnen slaan.

In de meeste gevallen weten wij niets over de oorzaken van ons lijden omdat onze herinnering aan die afstraffingen uit onze kinderjaren sinds lange tijd door een totaal geheugenverlies wordt toegedekt – aanvankelijk als bescherming voor de hersenen van het kind. Maar op den duur wordt deze amnesie ons noodlottig, omdat zij chronisch wordt en een diep verwarrende invloed heeft. Hoewel zij ons tegen onplezierige herinneringen beschermt, kan zij ons niet van ernstige symptomen vrijwaren, zoals bijvoorbeeld van de angst die ons steeds waarschuwt voor gevaren die niet meer bestaan. Gevaren die ooit volkomen reëel waren, toen een moeder haar zes maanden oude dochtertje sloeg om “haar gehoorzaamheid te leren.” Net als alle andere heb je deze tikken overleefd, maar je lijdt misschien op 46-jarige leeftijd aan hartproblemen.

Zo moet je jarenlang pillen slikken, maar niemand stelt de vraag (noch de patiënt, noch de arts): “Waar is het gevaar, dat het lichaam constant signaleert?” Het gevaar is verborgen in de geschiedenis van de kinderjaren, maar alle deuren die ons het juiste perspectief kunnen bieden, lijken hermetisch gesloten. Niemand probeert ze te openen, integendeel, wij doen er alles aan om te vermijden dat we onze persoonlijke geschiedenis en de ondraaglijke angst, die ons zo lang achtervolgde, onder ogen hoeven te zien. Omdat het om de kwetsbaarste en meest machteloze jaren van ons leven gaat, willen wij er nooit meer aan denken. Wij willen deze onmacht niet voelen en in geen geval willen wij ons de sfeer herinneren, die ons omringde toen wij klein en hulpeloos overgeleverd waren aan machtsbeluste mensen.

Maar het zijn deze jaren die de rest van ons leven beïnvloeden en juist de confrontatie met deze periode biedt de sleutel tot begrip van onze paniekaanvallen, onze hoge bloeddruk, onze maagzweren, onze slapeloosheid, en - helaas - onze schijnbaar onverklaarbare woede op een kleine baby, die huilt. De logica achter deze puzzel wordt duidelijk, zodra wij ons eindelijk bewust worden van de oorsprong van ons leven, dat niet op 15-jarige leeftijd is begonnen, maar veel eerder. Wij beginnen dan ons lijden te begrijpen en tegelijkertijd verminderen de symptomen geleidelijk. Het lichaam heeft ze niet meer nodig, omdat wij van nu af aan de verantwoordelijkheid aanvaarden voor het eens lijdende kind.

Om het kind dat wij eens waren echt te begrijpen, moeten wij zijn lijden erkennen en het niet langer ontkennen. Dan kunnen wij dit voormalig geslagen kind begeleiden, dat in zijn angst, zonder helpende getuige, zonder troost en zonder houvast, helemaal alleen was. Als wij het kind dat wij eens waren begeleiding bieden, bieden wij zijn ziel een nieuwe sfeer, die hem in staat stelt te zien, dat de wereld niet vol gevaar is, maar dat het vooral de wereld van zijn familie was, die het moest vrezen, elk moment van zijn bestaan. Wij wisten nooit welk slecht humeur van onze moeder zich het volgende moment tegen ons zou keren. Wij wisten nooit hoe wij ons leven moesten verdedigen. Niemand is ons te hulp geschoten, niemand heeft gezien dat wij in gevaar waren. Zo hebben wij zelf geleerd dit niet waar te nemen.

Veel mensen slagen erin zich te beschermen tegen de herinneringen van hun vreselijke kindertijd door het gebruik van medicijnen zoals antidepressiva. Maar die beroven ons van onze echte emoties

en de logische reacties van het kind op mishandelingen kunnen dan niet geuit worden. En juist daardoor werd de ziekte veroorzaakt.

Een therapie zou dit moeten veranderen. Nu is er een getuige voor ons lijden, die wil weten wat er met ons is gebeurd en die ons wil helpen te leren hoe wij ons van onze angst om opnieuw vernederd, geslagen, mishandeld te worden, kunnen bevrijden. Een getuige die ons helpt, het chaotische leven van onze kinderjaren te verlaten, onze emoties te vinden en tenslotte met onze waarheid te leven. Dankzij de aanwezigheid van zo iemand kunnen wij de ontkenning opgeven en emotioneel eerlijk worden.

Wie zoekt therapie en waarom? Over het algemeen zijn het vrouwen, die het gevoel hebben hun kind tekort te doen en die aan depressies lijden, die zij echter niet als zodanig herkennen. Mannen komen eerder op verzoek van hun partners, vanwege de angst om verlaten te worden, of als zij al gescheiden zijn.

De meerderheid van deze mensen blijkt hun kinderjaren volledig te idealiseren en de straffen die zij hebben ondergaan te rechtvaardigen. Of zij spreken zonder emotie over wreedheden die hen werden aangedaan.

Van therapie wordt verwacht, dat alle huidige problemen worden opgelost en de stemming verbetert, zonder dat men ook maar één keer diepe emoties hoeft te voelen. Die vrezen we meestal als onze ergste vijand. De farmaceutische industrie beantwoordt deze wensen met verschillende middelen, zoals Viagra tegen impotentie of antidepressiva om de depressie te bestrijden, maar zonder de dieperliggende oorzaken te begrijpen.

Veel therapeuten bieden gedragstherapie aan om de symptomen van hun patiënten te bestrijden, zonder naar hun betekenis en oorzaak te zoeken. Zij beweren dat die niet te achterhalen zijn - maar dat is niet waar. Het is altijd mogelijk de oorzaken van symptomen te achterhalen, maar die zijn in de kinderjaren verborgen. En er zijn maar weinig mensen, die met hun geschiedenis geconfronteerd willen worden.

Diegenen die dat wel willen, kunnen dat doen door hun emoties, die alleen angstaanjagend zijn zolang hun oorzaken niet begrepen worden, te erkennen. Wie binnen de therapie de haat en de woede op de ouders eenmaal ervaren en begrepen heeft, is niet langer gedwongen de woede af te reageren op zondebokken, meestal op de eigen kinderen. Zo brengen wij stap voor stap de werkelijkheid van onze geschiedenis aan het licht. En dan kunnen wij het lijden van het kind dat wij waren en de wreedheid, waaraan we in volledige isolatie waren blootgesteld, begrijpen. Wij kunnen nu voelen dat we alle redenen hadden gehad, woedend en wanhopig te zijn, toen wij niet erkend, begrepen en serieus genomen werden. Door deze emoties, die tot dusver nooit werden geuit, te beleven, leren wij onszelf beter kennen.

Veel therapeuten leven nog in volledige ontkenning en hebben niet één keer het lijden van het kind gevoeld, dat zij zelf waren. Dat blijkt uit hun publicaties. Zij zijn van mening dat ik overal zou zien, wat ik zelf als kind heb ervaren, maar dat deze ervaringen een uitzondering zijn. Jammer genoeg zijn deze ervaringen geen uitzondering, zoals ik al decennia lang dagelijks ervaar. Maar er is ook een bewuste minderheid, therapeuten, die hun verdrongen geschiedenis aan het licht willen brengen. Na de artikelen op mijn webpagina gelezen te hebben, stellen zij vaak vragen, die ik hier zou willen beantwoorden, alvorens ik deze tekst beëindig:

1. Bestaat niet het gevaar dat wij onze ouders gaan haten en ze zelfs niet meer willen zien, wanneer wij beseffen hoezeer zij ons lieten lijden?

Naar mijn mening bestaat dit 'risico' niet, omdat de legitieme haat, die ervaren en begrepen wordt, oplost en de weg vrijmaakt voor andere emoties (zie mijn artikel "Wat is haat?"), tenzij wij onszelf dwingen relaties te onderhouden, die wij niet willen. Dan begeven wij ons namelijk in een afhankelijkheidssituatie, die de onmacht van het mishandelde kind herhaalt. En juist in deze onmacht wortelt onze haat. Maar veel mensen zijn bang om de liefde voor hun ouders te verliezen als zij hun wreedheid tot zich door laten dringen. Ik zie dat niet als verlies, maar als winst. De ziel van het kind had de liefde voor de ouders nodig om te overleven, moest ook de illusie in stand houden dat ze werd geliefd, om niet te beseffen dat ze in een emotionele woestijn leefde. Maar de volwassene kan

met zijn waarheid leven en zijn lichaam is hem daar dankbaar voor. Het is niet alleen mogelijk, maar in bepaalde gevallen absoluut noodzakelijk om deze 'liefde' te verliezen of die zelfs actief op te geven, want wie eindelijk in de positie is om het kind, dat hij eens was, te begrijpen, kan niet van de ouders houden die het mishandelden, zonder zichzelf te bedriegen. Veel mensen denken dat de liefde voor hun ouders sterker is dan zichzelf, maar voor volwassenen geldt dat zeer zeker niet. Het idee dat wij hulpeloos gevangen zitten in die liefde, stamt uit de kinderlijke ervaring. De volwassene is vrij zijn liefde daar te investeren, waar hij zijn ware gevoelens kan beleven en uitdrukken, zonder daarvoor te hoeven lijden.

2. Brengt begrip voor de redenen van het wrede gedrag van onze ouders ons een vermindering van ons lijden of onze ziekten?

Ik denk dat precies het tegenovergestelde het geval is. Als kind hebben wij alles geprobeerd om onze ouders te begrijpen en wij doen dit ons leven lang. Jammer genoeg is het juist dit medeleven met de ouders, dat ons vaak belemmert ons eigen lijden op te merken.

3. Is het niet egoïstisch om alleen aan onszelf te denken? Is het niet immoreel om meer om onszelf bezorgd te zijn dan om anderen?

Nee, omdat het medeleven van het kind niet de depressie van de moeder vermindert, zolang de moeder het lijden van haar eigen kinderjaren ontkent. Er zijn moeders, die zeer liefdevolle, bezorgde, volwassen kinderen hebben. Niettemin lijden zij aan zware depressies, omdat de redenen van hun lijden voor hen zelf verborgen blijven in hun kinderjaren. De liefde van hun kinderen kan daaraan niets veranderen. Echter, het voortdurend begaan zijn van het kind met zijn ouders kan zijn leven volkomen ruïneren. De voorwaarde voor echt medegevoel voor anderen is empathie met het eigen lot, dat het mishandelde kind niet kon ontwikkelen. Het werd, integendeel, gedwongen om zijn pijn niet te voelen. Alle misdadigers, inclusief wrede dictators, tonen dit gebrek aan empathie; zonder de minste emotie vermoorden zij anderen of laten hen vermoorden. Als een kind moet leren om zijn emoties te onderdrukken, ontwikkelt het geen sympathie meer voor zichzelf en daarom ook niet voor anderen. Dit stimuleert misdadig gedrag, dat zich vaak achter morele, godsdienstige of schijnbaar politiek progressieve woorden verbergt.

4. Zou het ideaal gesproken niet mogelijk zijn, van onze oude, zwakke ouders te houden en tegelijkertijd van het kind, dat wij waren?

Als iemand ons op straat aanvalt, zullen we hem niet omhelzen en bedanken voor de klappen die wij krijgen. Maar kinderen doen dat bijna altijd bij hun ouders, omdat zij niet zonder de illusie kunnen leven, dat hun ouders van ze houden. Zij geloven dat alles wat de ouders met hen doen, uit liefde gebeurt. In therapie moet de volwassene leren, deze positie van het kind te verlaten en met de werkelijkheid te leven. Zoals gezegd, als men heeft geleerd van zichzelf te houden, kan men niet tegelijkertijd houden van zijn kwellers.

De toegang tot onze geschiedenis verleent ons de vrijheid, trouw aan onszelf te zijn, dat betekent onze emoties te voelen en te erkennen en overeenkomstig onze behoeften te kunnen handelen. Dit waarborgt onze gezondheid, evenals eerlijke en waarachtige relaties met onze naasten. Wij houden op ons lichaam en onze ziel te verachten, te veronachtzamen of zelfs te misbruiken op dezelfde ongeduldige, boze en vernederende manier, waarop onze ouders het kleine kind behandelden dat nog niet kon spreken en niet kon begrijpen wat er gaande was. Wij kunnen dan proberen om de redenen voor onze noodsituatie te begrijpen, wat gemakkelijker mogelijk is als wij ons bewust zijn geworden van onze geschiedenis. Geen medicijn kan ons iets vertellen over de OORZAKEN van onze noodsituatie of onze ziekten. Een medicijn kan de oorzaken en de pijn slechts toedekken en verzachten - voor een bepaalde tijd. Maar oorzaken, die niet worden erkend, blijven actief en blijven signalen uitzenden tot de volgende ziekte, die men met andere geneesmiddelen zal behandelen, die opnieuw de oorzaken van de ziekte negeren. Deze oorzaken zijn echter op te sporen als de zieke mens zich voor de situatie van het kind interesseert dat hij eens was en bereid is, het gevoel te ervaren dat geuit en begrepen wil worden.