

Ravenstein, 12 augustus 2013

Lieve Roos,

Ik zit in mijn tuin tussen de bloemen, vlinders en bijen en heb rustig de tijd om je te schrijven. Je herinnert je misschien Jan en Sacha nog wel? Zij behoorden tot ons vriendenclubje toen wij beiden 17 jaar oud waren en nog in onze geboorteplaats woonden. Zoals dat gaan kan verloren wij elkaar uit het oog maar niet geheel uit het hart. Ik had hen heel lang niet meer gezien of gesproken maar vorige week belde Jan mij geheel onverwachts op. Hij had mijn adres gevonden via het internet. Kennelijk waren er vroeger al overeenkomsten geweest in de manier waarop we gevoelsmatig naar onze omgeving keken dat hij het contact met me zocht. We spraken af elkaar in een restaurant aan het water te ontmoeten en de tijd die verstreken was bij te praten. Ik dacht een zekere nood in zijn stem te horen dat hij op de korte termijn wilde afspreken en dat bleek gaandeweg ons gesprek juist te zijn. Over dit weerzien met Jan wil ik je graag vertellen.

De ontmoeting was hartelijk en warm en ik voelde me blij hem na al die jaren weer te zien. Hoewel 20 jaar verstreken waren herkende ik Jan meteen aan zijn levendige mimiek. We 'settelden' ons aan een tafeltje aan het water. Jan vertelde dat hij en Sacha inmiddels al weer vele jaren gelukkig met elkaar getrouwd waren en twee prachtige knulletjes hadden van vier en zes jaar oud. Ze werkten allebei en woonden in het hartje van Amsterdam in het ouderlijk huis van de ouders van Jan die inmiddels waren overleden. Allengs bleek dat hun eerst geborene Joep in het ziekenhuis lag en de afgelopen week hadden zij te horen gekregen dat het jochie een kwaadaardige aandoening had aan zijn nier. De uitdrukking in zijn gezicht maakte mij duidelijk dat hij zich ernstige zorgen maakte en diepe pijn en wanhoop voelde. Ik vroeg naar zijn gevoelens en Jan kon huilen toen hij zich daarin begrepen voelde. Hij verwachtte een catastrofe dat zij hun innig geliefde kind zouden verliezen en had haast gemaakt met onze afspraak vanwege onze vroegere geringe gevoelsafstand. Jan vroeg of ik iets voor hen kon betekenen want hij was ten einde raad.

Je weet vast nog wel Roos hoe wij vroeger vele nachtelijke gesprekken met elkaar voerden over onze ouders bijvoorbeeld hoe wij onder hen geleden hadden. Hoe zij ons inperkten, sloegen, straften, hun waarden en normen opdrongen en nimmer respect hadden voor onze waardigheid en gevoelens. Het waren Jan en Sacha die als eerste de groep verlieten. Het was voor hun vast pijnlijk die confrontatie nog langer te verduren en kozen ervoor een andere weg te gaan. Op dit stuk van ons gemeenschappelijk verleden kwam ik nu terug en besloot open en eerlijk met hem te zijn vanuit het perspectief van het kind Joep. Ik zei dat ik hem alleen de waarheid kon bieden en niets anders dan de waarheid. Jan was bereid te luisteren naar wat ik te zeggen had en vroeg wat of ik bedoelde met dat perspectief en hoe dat precies werkte. Dat klonk mij bemoedigend en ik vertelde hem mijn gedachten.

Ik vroeg of mijn vermoeden juist was dat hij bang was de confrontatie met zijn oude pijn aan te gaan en dat hij en Sacha het contact met ons om die reden lieten verwateren. Nu ik dit zo vroeg zei Jan dat het klopte, maar wat wilde ik daarmee zeggen? Ik was nooit vergeten, omdat het me diep raakte, dat de ouders van Jan hem als kind het affectieve contact onthielden en hij niet kreeg wat hij nodig had, zoals vriendelijkheid, empathie en respect voor zijn wil en waardigheid. Dat was ook Sacha's lot geweest. Om de pijn en het verdriet niet meer te voelen volgde een sterke onderdrukking van het gevoel en dat stremde in het volwassen leven een gezond emotioneel contact en communicatie met hun beider zoontjes. Afgesneden van het eens zo pijnlijke deel van hun geschiedenis waren zij niet in staat tot empathie.

Jan vroeg voor een goed begrip en oriëntatie om een voorbeeld en ik vertelde over een driejarige jongetje dat met zijn vader een bezoekje bracht aan een goede kennis. Het ventje had zijn best gedaan een half uur in een autostoeltje in een warme auto stil te zitten en geduld op te brengen. Dat was voor een driejarige een hele prestatie maar vader communiceerde dat niet. Hij gaf het kereltje geen blijk van waardering voor de geleverde inspanning. Dat was wel de behoefte en het verlangen van het mannetje en wat hij absoluut nodig had voor zijn gevoel van eigen waarde en acceptatie van zijn gevoelens. Hij gaf zijn vader duidelijk te verstaan hoe hij over deze behandeling dacht want toen vader hem uit zijn stoeltje op de arm tilde sloeg hij vader dikwijls achter elkaar. Vader reageerde niet en bleef ziende blind en horend doof. Wat het jongetje voelde en dacht werd niet geraden en benoemd en zijn gevoelens van pijn, woede en verdriet moest hij onderdrukken. Vaders hart sprak niet de taal van het kind want die informatie moest komen uit zijn eigen verleden waarvoor hij afgesloten was. Zijn gevoeligheid de signalen van zijn zoon te verstaan was verstoord omdat hij leed onder zijn eigen verdrongen geschiedenis zonder zich daarvan bewust te zijn.

Na mijn woorden verviel Jan in een lange stilte. Zonder twijfel waren er voor Joep talloze pijnlijke gebeurtenissen geweest waarin hij door zijn ouders niet verstaan was en waarvan Jan zich in zijn overpeinzing nu pijnlijk bewust werd. Hij vroeg zich af hoe diep het gebrek aan empathie ingreep in de gezondheid van een kind, zijn kind. En ik vertelde hem over de gevolgen van stress bij een klein kind en hoe snel een kindje stress krijgt als het niet gehoord en gezien wordt door zijn ouders. Dat zonder adequate regulering van zijn gevoelens en emoties de HPA-as (het stress respons systeem) op 'aan' blijft staan en dat langdurige stress gepaard gaande met een hoge cortisol het immuunsysteem ondermijnt en zelfs in staat is het genetisch materiaal aan te tasten. In het geval van kanker is er sprake van een drastische ineenstorting van het immuunsysteem.

Joep moest zich vast heel onzeker en geïsoleerd voelen zonder vertrouwen in zijn ouders. Kon ook nergens zijn beklag doen want de hele maatschappij staat aan de kant van de ouders. Het lichaam van Joep kon alleen nog de waarheid verdragen en Jan en Sacha moesten hem die geven. Daar konden zij waarachtige hoop uit putten en niet uit de eenzijdige medische benadering waarin artsen, specialisten, verpleegkundigen en andere 'helpers' blind zijn voor hun eigen geschiedenis en blindeman spelen met hun patiënten. Jij en ik weten dat emotionele toegang tot de eigen emotionele geschiedenis de best helende werking biedt. Wanneer het lichaam de onderdrukte en verdrongen ervaringen bewust mag beleven kan het systeem zich vanzelf herstellen. Als ouders hun falen in korte gesprekjes met emotionele communicatie aan hun kind kunnen toegeven dan kan de HPA knop op 'uit' gezet worden.

Ik realiseerde mij dat Jan nu hevige schuldgevoelens kon krijgen want die vormen de bescherming tegen de uiterst pijnlijke bewustwording degene beschadigd te hebben die het meest dierbaar is. En ik wist niet of Jan de waarheid kon verdragen en tot rouw kon komen over het falen, maar in het belang van de gezondheid van Joep de waarheid kon aanvaarden zoals die was. Alleen als Jan en Sacha echt de waarheid wilden leren kennen zouden zij daartoe in staat zijn.

Tot mijn vreugde dat ik iets voor Joep kon betekenen deelde Jan mij aan het einde van ons gesprek mee dat hij blij was dat ik hem niet gespaard had en eerlijk met hem was geweest. Want nu wist hij wat hen te doen stond en er was geen tijd meer te verliezen. Hij realiseerde zich door ons gesprek dat hij en Sacha de behoefte van hun zoon aan contact en communicatie, vriendelijkheid en begrip verwaarloosd hadden en hoe destructief deze omgang was. Zijn kindertijd wilde hij niet langer meer loochenen en voortaan op een eerlijker manier met zichzelf omgaan. Deze realisatie deed hem hevige pijn maar was daar niet langer bang voor want die zou hem de weg wijzen de waarheid te vinden.

Waar Jan de moed en de kracht vandaan haalde verbaasde en ontroerde mij zeer. Je weet hoe zelden mensen bereid zijn naar hun eigen gedrag te kijken en de schuld liever bij het kind leggen. Dat het wel de genen zullen zijn, een defect gen, we weten het niet of een andere oorzaak. Ik heb nog lang over het gesprek met Jan nagedacht. Misschien was het de schok van wat er met Joep gebeurd was die hem zijn ogen opende. Had de dreigende boodschap de angst voor zijn eigen ouders overwonnen en kon hij eindelijk zijn woede toelaten over de wreedheid die hij zelf als kind moest ondergaan. Hij wilde stoppen de destructieve patronen uit zijn kindertijd nog langer door te geven aan zijn zoontjes. Dat deed mij denken aan de woorden die Alice Miller in een van haar boeken schreef dat echte liefde de waarheid verdraagt.

De zon staat nu op zijn hoogste punt en het is heerlijk warm. Ik hoop je snel weer te zien en te spreken want ik ben erg benieuwd hoe het jou ondertussen vergaan is. Dank je wel voor lezing want ik voel me dankbaar dat je in mijn leven bent en ik deze ervaringen met je kan delen. Ik heb me daar lang alleen mee gevoeld.

Veel liefs van mij, Nathalie

*De personages en het verhaal in de brief zijn fictief*