

Cut the crap!

Van Schone Schijn naar Eerlijke Echtheid

Cut the crap!

Suzanne Haest & Michiel van den Heuvel

Auteurs: Suzanne Haest, Michiel van den Heuvel

Afbeelding en foto's op de omslag: Nanou Potters

ISBN : 9789402138993

Inhoud

	pagina
Voorwoord	6
Hoofdstuk 1 Anderen	9
Hoofdstuk 2 Schone Schijn en Stomme Streken	21
Hoofdstuk 3 Het zullen je ouders maar wezen	37
Hoofdstuk 4 De gevolgen	61
Hoofdstuk 5 De overgang	83
Hoofdstuk 6 De herhaling	93
Hoofdstuk 7 Het Herstel	101
Hoofdstuk 8 Eerlijke Echtheid	133
Literatuur	149

Voorwoord.

Dit boekje is een eerbetoon aan al die kinderen die pech hadden met waar ze geboren werden en opgroeiden. Pech met hun ouders, pech met de bredere omgeving of pech met een school die niet in staat was hen te geven wat een kind nodig heeft.

Veel kinderen - in statistieken wordt gesproken van meer dan 80% - groeien op in een omgeving waarin het evenwicht tussen angst en vertrouwen verstoord is. Wanneer kinderen door de ouders en andere belangrijke verzorgers structureel niet gezien en bevredigd worden in hun elementaire behoeften ontwikkelen zij weinig of geen vertrouwen. Dat kan gaan om vertrouwen in anderen of om zelfvertrouwen of allebei. Zo ontstaat er een manier van kijken naar zichzelf en anderen die vertrekt vanuit angst.

Belangrijkste gevolg is dat ze niet de kans krijgen een *subject* te worden. Met een subject bedoelen we iemand van wie de behoeften en gevoelens er voor anderen toe doen. Iemand die invloed heeft op wat er met hem gebeurt. Over *subject* worden gaat dit boekje.

Deze ervaringen in de jeugd kunnen leiden tot een scheefgroei - veel van het een weinig van het ander. In een aantal gevallen leiden de omstandigheden in de eerste levensjaren tot echte beschadiging, in de zin dat wat er vervormd is geraakt onomkeerbaar is geworden, net als bij een chemische reactie zoals het bakken van een ei of het te ver uittrekken van een ijzeren veer waardoor deze een stukje ijzerdraad wordt. Er is geen volledige weg meer terug.

De kinderen van wie het *subject*-leven ontnomen is, worden zelf ook weer volwassen en vaak ouders van kinderen. Zonder herstel van basisvertrouwen en het alsnog kunnen innemen van de *subject* positie wordt voor velen van hen een intieme relatie en het ouderschap een hel. Jammer want vaak is dit niet nodig. De ontwikkeling die nodig is is qua opzet vrij simpel, qua uitvoering soms wat ingewikkelder. Maar zij is onmisbaar om het estafettestokje van het lijden niet aan een volgende generatie door te geven.

Zonder dit herstel is alle hulpverlening dweilen met de kraan wijd open. Om de hulpverlening meer toegerust te krijgen op deze problematiek wordt een profiel van de “ *herstel-werker* ” gegeven als tegenpool van een “ *symptoom bestrijdende oplosser* ”.

Over ons. Wij zijn allebei Gestalt therapeuten. Toch komen het woord Gestalt en woorden uit het Gestalt jargon nauwelijks in dit boekje voor. Vaktermen hebben het gevaar in zich om stoffig te worden, in vanzelfsprekende vaagheid toe te nemen en hun zeggingskracht te verliezen. Dan is het tijd zoveel mogelijk terug te gaan naar de verschijnselen zoals die zich aandienen en woorden te gebruiken die daar zo goed mogelijk op aansluiten. Voilà, hier ons resultaat.

Het boekje is de vrucht van onze jarenlange samenwerking. Michiel schreef het maar aangezien de gedachten, beelden en visies in ons gezamenlijke werk en onze reflectie daarop ontstonden is het een boekje van ons samen.

Turnhout, september 2015

Suzanne Haest

Michiel van den Heuvel

Hoofdstuk 1: Anderen.

De basis.

Mens zijn is in de wereld zijn en te midden van andere mensen leven. Het feit dat we leven maakt dat we behoeftes hebben en dingen belangrijk vinden.

Deze twee basisgegevens van het leven zijn zo vanzelfsprekend dat we er vaak niet meer bij stilstaan. Om te overleven moeten we eten, drinken, slapen en ons beschermen tegen extreme hitte, kou en ander “natuurgeweld”. Om betekenis en zin in een leven te ervaren en gevoelens van geluk te kunnen hebben is het nodig een aantal betekenisvolle relaties te hebben waarin je iemand bent die ertoe doet en geaccepteerd wordt in je eigenheid.

Met deze basisbehoeften zitten alle mensen, elk weliswaar op zijn eigen manier, in het zelfde schuitje. Dit maakt hen lotgenoten en concurrenten tegelijk. Voor kinderen komen er nog een paar noodzakelijkheden bovenop. Zonder aanraking sterft de baby als een resusaapje. Zonder aandacht vindt slechts beperkte ontwikkeling plaats. Zonder een voldoende veilige hechting zal het kleine kind weinig zelfvertrouwen ontwikkelen, met alle gevolgen voor later, als ie groot is.

Om als soort te overleven is het bovendien nodig ons voort te planten. Of we het leuk vinden of niet, hiermee hebben we het te doen. De natuur helpt ons gelukkig een handje door ons te voorzien van een lustgevoel dat maakt dat we tot eten, drinken, luxe en seks aangetrokken worden. Zo kan overleven naast hard werken ook een plezierige kant krijgen.

Emoties zijn meldingen van hoe wij gebeurtenissen beleven. Als in de omgeving iets gebeurt beweegt dat ons (*movere* is bewegen). Vreugde (lust) is een teken van momenten waarop de wisselwerking met de omgeving voorspoedig verloopt. Pijn, afkeer (onlust) zijn reacties op een omgeving die niet doet waar we behoefte aan hebben of iets doet waar we geen behoefte aan hebben. Belangrijke bronnen van onlust zijn:

- 1- Onrechtvaardigheid
- 2- Bedreiging door andere mensen
- 3- Onmacht
- 4- Obstakels
- 5- Verlies

Door ervaringen van lust en onlust op te slaan in ons geheugen en lichaam en deze te koppelen aan bepaalde gebeurtenissen/mensen bouwen we geleidelijk een intern systeem op van wat we vertrouwen en waar we bang voor zijn.

Dit is de basis van ons omgaan met elkaar, ons sociale leven. Het is van levensbelang dat we voortdurend om ons heen kijken om te zien wat er is en wat niet om te voorzien in wat we nodig hebben of belangrijk vinden. En om te zien wat anderen doen en of dit in ons voordeel of nadeel lijkt uit te pakken. Is een ander mens iemand die we kunnen gebruiken om onze behoefte te bevredigen? Of ziet het er naar uit dat die ander van ons iets zal proberen te krijgen dat hij nodig heeft? Kunnen we krachten bundelen om samen sterk te staan? Of is het beter om met anderen te breken en op eigen kracht verder te gaan?

Ons welbevinden hangt in hoge mate af van hoe waardevol of goed we de contacten met andere mensen ervaren. Geliefd worden, je gezien voelen, waardering krijgen, voor iemand iets kunnen betekenen, welkom zijn, een gevoel kunnen delen, dit zijn allemaal ervaringen die ons goed doen.

Logisch dus dat het ontbreken van deze ingrediënten ons ongelukkig maakt. Vernederd worden, je misbruikt voelen, niets goed kunnen doen, met de nek aangekeken worden, je eenzaam voelen, slopen een mens.

Jean Paul Sartre schreef “de hel dat zijn de anderen” waarmee hij duidde naar de vele situaties waarin te midden van beschaafde en fatsoenlijke mensen, onder ogenschijnlijk gezellige en “normale” omstandigheden een wreedheid gevoeld kan worden die niet onderdoet voor de wat wij ons voorstellen bij de hel.

Sartre had het net zo goed andersom kunnen formuleren. “De hemel, dat zijn de anderen”.

Maar zo was Sartre niet. Zijn leven vond betekenis in het engagement met wat in zijn ogen gruwelijk, oneerlijk en menonterend was.

Ik denk dat de wereld na Sartre qua geluk en ongeluk niet wezenlijk veranderd is. Er is nog steeds meer hel dan hemel op aarde. En voor gezegende mensen als Sartre, voor wie er wel een hemels leven was kan die hemel slechts genoten worden vanuit een solidariteit met de hel die er ondertussen voor anderen is.

Jean Paul Sartre's visie op geluk en ongeluk biedt enorme kansen. Als het ervaren van geluk en een waardevol leven in belangrijke mate samenhangt met de aard van de relaties met anderen dan is er, voor een deel van ons althans, hoop. Vanuit die hoop doen wij, de schrijvers van dit boekje, ons werk als therapeut.

Vertrekpunt is het dagelijks leven met het wereldtoneel van dit moment als achtergrond.

Deze werkelijkheid is hoe ze is. De meeste dingen en gebeurtenissen zijn wat ze zijn. De kinderen die geboren zijn, zijn geboren. De mensen die overleden zijn, zijn overleden. Het verleden is het verleden. Verlies en scheidingen zijn zelden omkeerbaar. Onze grootste vrijheid ligt in de kleine stapjes in de dagelijkse contacten. In iets meer voldoening vinden in onze omgang met anderen. Iets meer aansluiting vinden met onze ervaringen en gevoelens bij de mensen om ons heen.

Maar zelfs deze vrijheid is voor veel mensen niet evident. Dit boekje brengt in kaart waar mensen die vrijheid verloren kunnen hebben en, nog veel belangrijker, hoe de weg terug er uit zou kunnen zien. Een

uitweg uit allerlei patronen, gewoontes die ooit nodig waren maar nu vooral bevredigende contacten en dus geluk in de weg staan. Een uitweg uit allerlei beelden van anderen en zichzelf die inmiddels niet meer kloppen met hoe het nu is. En vooral een uitweg uit de wereld van angst, schuld en schaamte.

De omvang en ernst van hedendaagse verschijnselen als “depressie”, “agressie”, “suicide”, “ADHD”, “autisme”, “hoog gevoeligheid”, “burn-out”, “echtscheidingen”, “nieuwe gezinnen” en dergelijke rechtvaardigt een benadering die meer recht doet aan de hele situatie van de mensen om wie het gaat en die de belangrijke contacten hierin centraal stelt. Een benadering die hen meer grip geeft op hun leven en hun omgeving. Een benadering die hen in staat stelt om tot passende antwoorden te komen op wat zich voordoet en hen brengt bij een ver-antwoord-elijkheid die maakt dat misplaatste ervaringen van schuld en schaamte verleden tijd worden. Een benadering die vrijheid brengt.

Het genetische, biochemische en neurologische geloof van deze tijd kan weliswaar een ontschuldigend effect hebben op de betrokkenen maar het zet hen tegelijk in een enorme onmacht die hen afhankelijk maakt van medische wonderen en een intensief zorgsysteem. Het bestrijdt de symptomen zonder de oorzaken aan te pakken. Het dweilt met de kraan wijd open.

Bovendien zit het met een grote blinde vlek: de meeste onderzoeken missen een verantwoord wetenschapstheoretisch fundament. Het zijn onderzoeks-technische hoogstandjes zonder echter een zinnige inbedding in een context die bij bovengenoemde problemen past. De cijfers kunnen indruk maken maar de vraag of de menselijke relationele werkelijkheid recht gedaan wordt blijft onbeantwoord, sterker nog: wordt niet gesteld.

De discussie over stofjes in onze hersenen en ons genetische materiaal versus omgevingsinvloeden vinden we een weinig relevante verspilling van tijd en energie. Wie dat interessant vindt kan zich laten inspireren door het filosofische discours over de vrije wil versus determinatie en predestinatie dat zich sinds de Griekse oudheid in allerlei bewoordingen

steeds heeft herhaald. In het nature-nurture debat komt deze oude wijn gewoon in een nieuw vat weer een keer terug.

Vandaar ons “Cut the crap”! Kom terug in de werkelijkheid. Stop de zinsbegoocheling door de waan van dat het “allemaal eigenlijk best wel meevalt”. Laat quasi-wetenschappelijk bewijs mensen niet verlammen. Laat ons de moed hebben datgene wat niet klopt bij naam te noemen. Laat ons de kracht ontwikkelen om uit de onmacht te raken die door procedures en regelgeving gecreëerd worden. Laat ons onze angst in de ogen kijken en doen wat gedaan moet worden. Cut the crap.

Ons vertrekpunt en antwoord ligt in wat zich vanaf dag 1 van een mensenleven op het relationele vlak afspeelt. Wij doen dit fenomenologisch, dat wil zeggen we blijven zo dicht mogelijk bij wat zich zintuigelijk en in de ervaring van het alledaagse menselijke bestaan aandient. We gebruiken allerlei verschillende woorden voor allerlei soorten contact en manieren van relaties aangaan, net zoals Eskimo's veel woorden hebben voor verschillende soorten sneeuw en wit. Dat brengt helderheid in de verschillen en geeft houvast. Theorieën gaan nooit over het verkondigen van de waarheid. Theorieën zijn manieren om naar de werkelijkheid te kijken en deze ordenend te beschrijven. Theorieën zijn er om mensen te helpen grip op hun leven te krijgen. Om ze een kader te geven waarbinnen dingen en gebeurtenissen begrijpelijk worden

Niet te geloven

85% van de kinderen tot 10 jaar heeft een hechtingsstoornis opgelopen of een serieus problematische ontwikkeling doorgemaakt. Dat betekent dat zij onvoldoende ervaringen hebben gehad die de ontwikkeling van zelfvertrouwen en vertrouwen in andere mensen mogelijk maken. Maar dit gebeurt lang niet altijd door de stereotypische onveilig opgroeklimaten zoals drank en drugs misbruik, huiselijk geweld, echtscheidingen, nieuwe partners van de papa of de mama en wat extra broers en zusjes erbij, of je het leuk vindt of niet. De onveilige hechting verloopt vaak langs subtielere wegen.

Anderen.

Alle mensen zijn hetzelfde. Elk mens wordt geboren en gaat dood. Heeft voeding nodig om in leven te blijven. Maakt stoelgang om niet uit elkaar te klappen. Slaapt. En ademt. Heeft een hoofd, een hart en longen.

Elk mens is anders dan alle anderen. Zijn lichaam is anders en valt niet samen met dat van anderen. Zijn gevoelens zijn anders, zijn behoeften zijn anders. De plaats en tijd waarop hij ter wereld kwam in combinatie met de man en vrouw die hem verwekten is uniek. Zijn ervaringen lijken wellicht soms op de ervaringen van anderen maar worden steeds getekend door zijn individuele levensverhaal. Anders zijn gaat over verschillen van anderen. De tegenpool is hetzelfde, dezelfde, identiek zijn. Normaal zijn gaat over in een of meer opzichten hetzelfde zijn of doen als de meeste andere mensen. Verschillen is abnormaal zijn.

Hiermee hebben we een van de basis polariteiten van het leven te pakken. Hetzelfde zijn <<>> anders zijn. In alle culturen is het van belang te weten wie je bent en waar je bij hoort. Wat je eigenheid is en hoe die zich verhoudt tot de anderen om je heen. Waarin ben je verschillend en welke gevolgen heeft dit voor je contact met je medemensen?

Het gaat evenzeer over de gezinnen waarop teruggekeken wordt als “warme nesten” of “een hardwerkende “no nonsens aanpak”. In alle gevallen gaat het in de kern erom dat er geen gepaste aandacht was voor de behoefte van het kind en geen draagkracht voor gevoelens als angst, boosheid en verdriet. Gevolg daarvan is dat het kind geen reëel besef ontwikkelt van wat hij/zij zelf nodig heeft en wat binnen de omstandigheden mogelijk is. En dat leidt dan uiteindelijk weer tot grote mensen die niet in staat zijn richting te geven aan hun eigen leven en tot bevredigende betekenisvolle relaties met andere te komen.

In plaats van dat de samenleving middels het bestaande onderwijssysteem zich inspant om hier emotioneel en relationeel de nodige herstellmogelijkheden aan te bieden worden juist die kinderen het leven nog verder zuur gemaakt met leren rekenen en spellen en als kers op de taart nog uren huiswerk thuis. Een 12 urige werkdag is voor kinderen geen uitzondering.

In de puberteit vinden veel van deze jongeren moeiteloos hun weg naar drank, drugs en andere verslavingen als computer games, porno, geweld tot grote ontsteltenis van hun brave goedbedoelende ouders. Hoe is het mogelijk!?

Onverschillige berusting is vaak het antwoord. De popgroep Queen zong het al: “the show must go on!” Maar de volgende regel was “does anybody know what we are living for?” De wereld dendert als een doelloos projectiel door de tijd. Bestuurders die overzicht en invloed hebben op de grote lijn zijn er niet of in elk geval veel te weinig.

Weet iemand waarom wij kinderen krijgen? Kan iemand verder kijken dan de roze wolk van een pasgeboren baby? Staat iemand er wel eens bij stil wat het betekent een nieuw mens het leven te geven en waar deze dan nood aan en recht op heeft?

De werkelijkheid is veelal dat ouders hun ellende uit hun eigen onveilige hechting minstens onverminderd doorgeven aan hun nageslacht. Mensen nemen nog liever kookles of een computercursus dan dat zij zich verdiepen in wat het betekent om ouder te zijn en op welke emotionele en relationele vaardigheden dit een beroep doet.