

‘De dader zit van binnen’ over verinnerlijkte daders en slachtoffers

N.J. NICOLAI

Sinds enkele jaren wordt bij de behandeling van seksueel misbruik de nadruk gelegd op vergeving in plaats van op wraak en straf. Een van de inspiratiebronnen voor deze aanpak is de theorie van Boszormenyi-Nagy, die de nadruk legt op de balans tussen de generaties. Maar ook andere maatschappelijke ontwikkelingen wijzen op de noodzaak wraak om te zetten in vergeving, als een manier om de onhanteerbare spiraal van wraak en weerwraak te doorbreken. Een vrouw kan zich - zo luidt de hypothese - door de dader te vergeven, beter losmaken van het verleden en afstand doen van het trauma. De Waarheids- en Verzoeningscommissie in Zuid-Afrika is een exponent van deze gedachtegang, indrukwekkend en moedig in een verscheurd land waar de nieuwe leiding zich voor de taak gesteld zag desintegratie te voorkomen. Dat het in politiek opzicht van belang is om de spiraal van geweld en tegengeweld te doorbreken lijkt buiten kijf te staan. Maar wat doen we als we dit verwachten van individuele slachtoffers? Is vergeving mogelijk? Is het wenselijk? En zo ja, aan welke voorwaarden moet er dan voldaan worden? En wanneer het niet lukt, hoe ga je dan om met gevoelens die over het algemeen als negatief bestempeld worden, zoals wraakgevoelens, haat en woede? Beschouw je die als pathologische gevolgen of als gerechtvaardigde emoties? Verwijs je naar het strafrecht? In onze maatschappij is het rechtssysteem immers de instantie bij uitstek waarmee de staat zijn monopolie op geweld en rechtshandhaving tot gelding kan brengen. Maar helpt het als slachtoffers een beroep op strafrecht en civiel recht doen? Het is bekend dat de positie van het slachtoffer in het strafrecht tot op heden vrijwel non-existent is en in het civiele recht is dat nauwelijks beter. Toch hebben slachtoffers niets anders dan dat om, zonder in persoonlijke wraak te vervallen, publieke en maatschappelijke erkenning te krijgen voor wat hun is aangedaan. Hoe dienen zij om te gaan met hun gevoelens jegens de dader, als de maatschappij de positie van slachtoffers van seksueel geweld maar zo halfhartig erkent?

Deze vraag speelt des te meer nu de realiteit van seksueel misbruik weer behoorlijk gebagatelliseerd dreigt te worden. Het ‘false memory’-debat stond gedurende de jaren negentig hoog op de agenda in de wereld van psychologie en justitie, vooral in de Verenigde Staten. Het merkwaardige feit doet zich nu voor dat op hetzelfde punt in de geschiedenis dat de geloofwaardigheid van verhalen van slachtoffers aan twijfel onderhevig is, hen tegelijkertijd de plicht wordt opgelegd hun

daders te vergeven, zonder dat ze over beide zaken hun mening kunnen geven of zelf hun moment kunnen kiezen. In de dagelijkse praktijk van behandeling en hulpverlening willen slachtoffers van seksueel geweld zelden wraak. Maar evenmin vergeving. De meesten willen in de eerste plaats geloofd worden en erkenning krijgen voor hun ervaringen. Een menselijke behoefte die echter in een context van juridisering en maatschappelijke angst voor suggestibiliteit, vervormde herinnering en uit de hand lopende spiralen van geweld behoorlijk in het gedrang komt. Vergeving heeft echter wel haar positieve kanten en het kan zeker een eindpunt zijn, zowel individueel therapeutisch als maatschappelijk. Vergeving impliceert immers dat iemand boven de situatie komt te staan. De machtsbalans is omgedraaid, de vergevende heeft meer edelmoedigheid, meer inzicht en meer grootheid van hart opgebracht dan de dader. Vergeving kan dus een goede manier zijn om te tonen dat men los van de dader is.

Maar daar zit 'm nu net de valkuil. Om los te komen van de dader is een ingewikkeld psychologisch proces nodig met stappen die men niet over kan slaan. In dit hoofdstuk geef ik aan waarom en hoe dader en slachtoffer zo nauw met elkaar verweven zijn, zeker als het om seksueel misbruik in de kindertijd gaat en de dader een bekende is, een vrouwde, een familielid of ouder. Deze verwevenheid heeft systemische en intrapersoonlijke aspecten. Hoe die verwevenheid ontrafeld en losgemaakt kan worden komt in verschillende stappen en fasen aan de orde. Mogelijk is het einddoel van een behandeling niet vergeving, maar het scheppen van innerlijke afstand tussen dader en slachtoffer.

Paula

Paula is door haar vader misbruikt. 'Niet dat hij ooit gemeenschap met me had, me mishandelde of pijn deed', vertelt ze alsof ze zich verontschuldigt, maar hij betastte haar dagelijks. Erger nog vond ze dat hij voortdurend seksueel getinte opmerkingen over haar lichaam of over haar veronderstelde seksuele lust maakte. Dat deed hij al vanaf haar vierde jaar. Als ze wijdbeens bij hem op schoot kwam zitten, zoals normaal bij kleine kinderen, zei hij dat ze daarmee aangaf hoe opgewonden ze was. Als ze geschrokken van zijn schoot afgleed, vertelde hij haar dat ze vast en zeker was klaargekomen. Ze wist toen nauwelijks wat dat was, maar wel dat ze iets onbehoorlijks deed en dat haar blikken en bewegingen een betekenis droegen die ze zelf niet snapte. Als ze iets at, maakte hij toespelingen op orale seks. Paula wist vaak niet waar ze het zoeken moest. Ze ging allesverhullende kleding dragen en vermeed wilde of uitgelaten bewegingen. Haar manier van bewegen raakte ingeperkt en geremd. Het viel haar onderwijzers op dat ze niet meer meedeed met gymnastiek of met spelletjes als verstopperkje of tikkertje.

Als adolescent ontwikkelde ze een eetstoornis, nadat haar broer - die natuurlijk in dezelfde sfeer was opgegroeid - haar verkracht had. Ze wordt zich bewust van een soort duivels stemmetje in haarzelf, dat zegt dat ze moet boeten voor haar zondigheid. Paula is opgegroeid in een streng religieus milieu, dus de duivel is voor haar een concrete en angstwekkende werkelijkheid. Toch is ze niet psychotisch: ze kan onderscheiden dat het 'in' haar zit en weet op een bepaald niveau best dat de duivel niet echt in haar gevaren is, zeker omdat hij zo op haar vader lijkt. Bij elke behoefte en elk lichamelijk gevoel - ook heel elementaire als

honger of het koud hebben - wordt hij actief en zegt in haar hoofd dat ze een seksbelust meisje is dat het lekker vindt om vieze dingen te doen. Ze 'kuis' zich met dwanghandelingen, door te vasten, zichzelf te snijden en zich pijnlijk schoon te schrobben. Later, in therapie, tekent ze die duivel en bekijkt ze de tekeningen samen met haar therapeute. Hij ziet eruit als haar vader. Het verbaast haar niet. Ze heeft het gevoel dat haar vader letterlijk in haar zit en alles wat spontaan en lichamelijk is, wat met behoeften, wensen of beweging te maken heeft, 'verdraaid' heeft. Toch vindt ze het moeilijk dat beeld van haar vader los te laten. Ze kan het moeilijk verdragen om hem te zien als iemand die haar iets in de schoenen schoof: een volwassen seksuele relatie die eigenlijk bij hem hoorde. Ze kan moeilijk zien dat hij iets in zijn kleine dochtertje projecteerde, dat in zijn eigen leven een moeizaam punt was.

Waarom vindt ze dat zo moeilijk, waarom kan ze niet van een afstandje bekijken dat het gedrag van haar vader niet klopte? Waar is haar gezond verstand? Ze kan de reden daarvoor zelf heel goed onder woorden brengen. Hoe erg het ook was, hij was als volwassene in haar leven meer aanwezig dan haar moeder, die meestal ernstig ziek was en bovendien onderworpen aan de religieuze dictaten van de gemeenschap waartoe ze behoorde. Haar moeder was zo uitgeput door een groot en bewerkelijk gezin, dat ze voor haar dochter nauwelijks aanwezig kon zijn. Dus beter dan het niets dat ze met haar moeder heeft, is het verwrongen iets met haar vader. Een kind kan niet zonder aanwezige ouder. Anders gesteld, geen kind kan zonder een ander die zich tot innerlijk object laat maken van het kind dat objecten zoekt voor zijn binnenwereld. Of nog anders verwoord: een hechtingsrelatie is zo belangrijk dat zelfs een pathologische hechting beter is dan niets.

Het geeft Paula een schuldig gevoel als ze over haar vader nadenkt. Het maakt haar ook extreem angstig. Zich inleven in het feit dat hij haar behandelde als een seksueel object betekent zich realiseren dat hij niet een klein meisje zag, maar een soort minihoertje. En het besef dat hij zich totaal niet interesseerde voor wie ze was en wat ze op die leeftijd nodig had, dat hij zelfs niet eens zag dat ze maar een klein kind was, dat is niet te verdragen. Ze sluit het allemaal buiten door niet over hem na te denken. Hij is in haar beleving geen mens met intenties, gedachten, wensen en vergissingen, geen mens met een eigen binnenwereld die onafhankelijk van de hare is. Zou ze hem wel zo zien, dan zou ze moeten toegeven dat ze voor hem niet meer dan een ding was. Dat is nog onverdraaglijker.

De duivel in haar, die op haar vader lijkt, is het resultaat van een grensoverschrijdende invasie van woorden en gedrag door een ouder. Tot kinderen zo'n jaar of zes zijn, is het woord van de ouders waarheid en wet. Maar Paula is nu volwassen. De duivel is inmiddels ook een constructie van haarzelf geworden, die niet wordt beleefd als eigen gedachten en gevoelens, maar als vreemd, als 'anders'. Het zijn herinneringssporen, maar herinneringssporen waarover een bewerking is heengegaan.

Om te begrijpen hoe zo'n innerlijke dader ontstaat, moeten we te rade gaan bij drie kennisgebieden die zich met deze materie hebben beziggehouden: een theorie over innerlijke beelden of 'objecten' (de psychoanalytische objectrelatie-theorie), een theorie over hechting en loyaliteit (de hechtingstheorie), en een theorie over de invloed van

traumatische ervaringen op het leren van kinderen en het geheugen (recente bevindingen op het gebied van trauma en geheugen).

Het ontstaan van de innerlijke ander

Veel psychologische theorieën hanteren modellen voor de innerlijke ander. Sinds Freud weten we dat onze psychische structuur kanten heeft die we nauwelijks kennen, zoals het onderbewuste en ons geweten of superego. In de psychoanalyse is later het objectrelatie-model ontwikkeld, dat er vanuit gaat dat een kind tijdens zijn ontwikkeling mentale beelden van de ander maakt: 'representaties van objecten'. De basis-hypothese van de objectrelationisten is dat een kind niet zonder de ander kan. Vanaf de geboorte richt een baby zich op andere mensen. We zijn sociale wezens en ons brein zoekt de ander. In onze geest is er al bij voorbaat ruimte voor die ander (Alvarez 1992).

De moeder of verzorger vult in de eerste tijd die ruimte op. Alle ontmoetingen met haar, al die gefragmenteerde momenten vormen in het zich ontwikkelende brein van het kind op een gegeven moment een vaste configuratie, een herinneringsspoor, een weten: 'Dat is zij.' Je kunt baby's natuurlijk geen verbale gedachten toeschrijven, maar de veronderstelling van een betekenisvolle herkenning lijkt zeer aannemelijk als we de stralende glimlach zien waarmee een baby zijn moeder of vader 'herkent'. De ouder beschermt het kind tegen een teveel aan prikkels en sensaties die het nog niet kent of kan beheren.

In de loop van de ontwikkeling ontstaat op grond van contact en imitatie een verinnerlijking van het gedrag van de moeder: de baby leert zichzelf te troosten, zijn eigen prikkels te beheren. In termen van de objectrelatie-theorie is de ontwikkeling van een kind een structurering van de geest, waarbij de verinnerlijking van anderen centraal staat, naast de ontwikkeling van een zelf (Stern 1985). Zonder ander geen zelf.

Het brein volgt gedeeltelijk zijn eigen biologische en evolutionaire wetten, maar in die wetten is 'de ander' wel ingebouwd. Ook uit de hechtingstheorie van Bowlby is genoegzaam bekend dat de nabijheid van anderen onontbeerlijk is om letterlijk in leven te blijven, maar ook voor de ontwikkeling van het denken en de taal. De aanwezigheid van belangrijke anderen vormt emotionele en cognitieve organisaties, innerlijke structuren over jezelf en anderen, en uiteindelijk ook de wereld (Main, Kaplan en Cassidy 1985). Hoe sensitiever ouders met hun kinderen omgaan, hoe groter bij een kind, mits het lichamelijk goed in zijn vel steekt, de kans dat het een veilige gehechtheid ontwikkelt. Het heeft dan een beeld van de wereld waarin het zichzelf van anderen kan onderscheiden en anderen kan kennen als menselijke wezens met een 'mind of their own'. Alle verinnerlijkingen, alle herinneringen aan positieve en minder positieve ervaringen raken in een cluster van 'prettig' en 'niet prettig' verbonden met het beeld van een ouder, zodat we in onze volwassenheid uiteindelijk de neerslag van onze ervaringen kunnen benoemen in genuanceerde termen. 'Mijn moeder was een aardig mens, maar ze had wel af en toe de neiging overbezorgd te zijn.'

De verinnerlijkingen structureren dus onze psyche. Als het een beetje goed is gelopen, kunnen we de beelden van onszelf aardig onderscheiden van de beelden die we hebben van de anderen die in ons leven belangrijk waren. We onderscheiden onszelf van anderen en kunnen daarover nadenken, reflecteren.

Het verborgen kind

In de psychoanalyse werd verondersteld dat het geweten, het superego, de drager is van de ouderlijke normen, verboden en geboden. Maar net als in het verhaal van Paula is het niet een simpele neerslag van wat je wel en niet mocht van je ouders. Het geweten wordt ook gekleurd door je eigen gevoelens erover. Als je je als kind bijzonder ingeperkt en beklemd hebt gevoeld door alles wat niet mocht, zal je geweten ongetwijfeld gekleurd zijn door boosheid die niet direct tegen de ouders geuit werd, maar als het ware in het geweten is opgenomen, dat dus veel strenger en ijziger is geworden dan je ouders ooit bedoelden.

Freud was overigens niet de eerste die de nadruk legde op de essentiële verdeeldheid van de menselijke geest. Janet was hem voorgegaan met zijn theorie over het 'idée fixe' en de door traumatische ervaringen ontstane afsplitsing van de persoonlijkheid. Freud zag de structurering van de menselijke geest in ego, superego en Es als onontkoombaar en universeel. De splitsing die Janet zag, was veeleer bepaald door traumatische oorzaken. Dit onderscheid wil ik graag op voorhand benadrukken wanneer we het hebben over de verinnerlijkte dader.

In veel, meer populaire psychologische theorieën zien we het beeld van de verinnerlijkte ander terug. Zo bestaat in de 'transactionele analyse' (Berne) het ik uit verschillende 'ego-states' of Ik-staten: een ouder-deel, een kind-deel en een volwassen deel. Het 'kind in onszelf is een bekend begrip sinds Alice Miller het introduceerde en populariseerde in haar *Drama van het begaafde kind* (1979). Hier gaat het kind, staande voor alles wat authentiek, eigen en spontaan is, ondergronds en wordt het aangepast aan de buitenwereld gepresenteerd, met als oogmerk het contact met een ouder te houden die zelf emotioneel nooddruftig is en het kind geen ruimte kan bieden. De Britse kinderarts en psychoanalyticus Winnicott (1960) noemde dit het 'false self.'

In de literatuur over incest introduceerde Summit (1983) het begrip 'hidden child'. Veel incestoverlevers hebben om het misbruik te verdragen zichzelf gesplitst in een gevoelloos deel dat het onderging, terwijl het kind dat ze waren dissociërend 'elders' was. Dit 'hidden child' wordt door de meeste getraumatiseerde mensen herkend.

Wordt dus het 'kinderlijke' in onszelf en het ouderlijke als neerslag van geboden en verboden al een eeuw lang herkend en als metafoor gebruikt, anders ligt het met de dader of agressor. Anna Freud introduceerde in *Het ik en de afweermecanismen* (1936, 1966) 'identificatie met de agressor' voor het eerst als onderdeel van de normale menselijke ontwikkeling. Ze beschrijft het als een van de machtigste wapens van het Ik om met angstaanjagende objecten uit de buitenwereld om te gaan. Voor een deel gaat het om motorische nabootsing: het kind doet wat de machtige ander deed. Maar voor een ander deel identificeert het kind zich niet met de hele afschrikwekkende persoon, maar vooral met diens agressie. Anna Freud beschrijft hoe een gekwetst kind eerst een deel van de persoon door of voor wie het bang is, verinnerlijkt, om er vervolgens mee uit de voeten te kunnen door het gedrag na te doen of de agressie te uiten. Ze noemt dit proces een normale stap in de ontwikkeling: het gaat om een proces van verinnerlijking, waardoor het geweten gevormd wordt.

Twee Duitse onderzoekers (Ehlert en Lorke, in Nicolai 1991) beschreven in 1988 dat bij getraumatiseerde volwassenen een totaal

ander proces plaatsvindt. Ze hebben het over trauma's bij volwassenen zoals gijzelingen, rampen e.d. Daarbij is volgens hen sprake van een regressie van het Ik. De slachtoffers voelen zich overgeleverd aan de daders zoals een klein kind aan zijn ouders. Alles gaat in de regressie mee, ook gevoelens van afhankelijkheid en onmacht. Dus ook beelden van zichzelf (als zwak en onmachtig) en van de ander (als reusachtig, meester over leven en dood, dus schenker van beide). De identificatie die met de daders plaatsvindt is dus niet identificatie met deze of gene eigenschap, maar een totale verinnerlijking. Zoals je denkt dat de ander je ziet, zo word je. Dit is geen identificatie in hun optiek, maar introjectie. De dader wordt 'hook, line and sinker' opgenomen in het zelf. Of om het anders te zeggen: alles wat de dader doet en denkt wordt onverteerd, ongerefleeteerd, zonder afstand, letterlijk onderdeel van het zelfbeeld.

Als 'normale' volwassenen al zo'n loyaliteit met hun gijzelnemers ontwikkelen dat ze met hen trouwen (zoals in het Stockholm-syndroom is beschreven) of hun politieke visie en strijdpunten overnemen (zoals bij Patty Hearst), dan kan men zich wel voorstellen dat de dader, meestal een ouder, voor kinderen helemaal een god, duivel, maatstaf, standaard of onwrikbare waarheid wordt.

Hierbij spelen nog twee andere processen, die vooral de laatste tien jaar aandacht en belangstelling hebben gewekt. Het ene betreft de desorganisatie van de hechting onder invloed van gedrag van de ouders dat een kind angst aanjaagt. Het tweede betreft de al eerder bij Janet beschreven dissociatie.

Dissociatie en desorganisatie van hechting

We zien in de beschrijvingen van 'het kind in onszelf of 'de identificatie met de agressor' dat het nog om een soort metaforen gaat, waarbij degenen die ze hanteert er vanuit gaat dat het aspecten van hemzelf zijn. Zo kennen we allemaal de stemmetjes van ons geweten, het duiveltje van ons verlangen of het engeltje dat ons influistert om bepaalde dingen niet of juist wel te doen. De illusie waarmee we dagelijks leven, dat we een centraal enkelvoudig zelf met een historische continuïteit hebben, kan deze aspecten gemakkelijk integreren. Ze zijn ons misschien soms een beetje vreemd, of zelfs onaangenaam, maar we kunnen er wel contact mee maken.

Maar dat is toch van een andere orde dan wanneer het om het versplinterde zelf gaat waar veel getraumatiseerde mensen aan lijden. Verschillende traumatische ervaringen die zo overweldigend waren dat ze niet te verdragen waren, kunnen leiden tot een splijting van bewustzijnsinhouden of dissociatie. Zoals bekend kan zulk dissociëren variëren van een splitsing tussen gevoel en verstand, tussen gevoel en lichaamsbeleven, tot aan het uiteinde van het spectrum een amnestische barrière met geheugenverlies en al. Sinds enkele jaren wordt veel neurofysiologisch onderzoek gedaan naar de effecten van een hoge cortisolspiegel op de hersenen (cortisol is het stresshormoon dat de bijnieren aanmaken als tweede afweer tegen chronische stress). Het blijkt dat cortisol een ongunstig effect heeft op het autobiografisch geheugen (Van der Kolk, Mac Farlane en Weisaeth 1996). En dat is nu net het geheugen dat ons het gevoel geeft een continuïteit te zijn. Alleen als je jezelf een continuïteit voelt, kun je goed inschatten wat je zelf bent en wat een ander is. Alleen als je over de tijd ervaart dat wat je vandaag dacht, anders was dan gisteren, maar dat je toch dezelfde bent gebleven,

kun je gaan nadenken over de ander, die misschien ook morgen iets anders zal zeggen dan vandaag maar toch steeds dezelfde ander blijft.

Veel als kind misbruikte mensen verkeren niet in die luxe. Ze zijn vaak opgegroeid met ouders die het ene moment lief waren en het volgende moment schrikwekkend (Main en Hesse 1990; Schuengel 1998), zonder dat ze met een beetje goede wil wel konden zien dat die boze ouder van gisteren dezelfde is die vandaag gezellig met je naar de dierentuin gaat. Het gaat hier om ouders waarvan het kind de gedragingen niet met elkaar kan rijmen: eerst knuffelen en daarna pijnlijke vingers in je vagina, eerst aardig doen en vervolgens slaan met de riem, eerst aanwezig en dan plotseling vaag en warrig. Gevangen tussen (de biologisch broodnodige) toenadering en vermindering kiezen sommige kinderen voor de verlamming, de trance, het schommelen en wazig worden. Dit is bij eenjarigen al waar te nemen en wijst op een desorganisatie van de hechting. Deze desorganisatie heeft te maken met wat tegenwoordig dissociatie heet: het splijten van bewustzijnsinhouden. Het begint met het uit elkaar houden van het mentale beeld van de ouder die je bang maakt aan de ene kant, en dat van de ouder die aardig is aan de andere kant. Deze splijting maakt kinderen kwetsbaarder voor alle wederwaardigheden in hun leven: bang voor intieme relaties waar ze tegelijkertijd naar hunkeren, angst voor de kwaadaardigheid van anderen en niet in staat zichzelf gerust te stellen.

We kunnen veronderstellen - en we horen dat ook van getraumatiseerde volwassenen - dat het net is of er twee ouders bestaan: een aardige en een duivel, de dag- en de nachtvader. We horen dergelijke volwassenen ook vertellen dat ze proberen er niet over na te denken. Het denken roept angst op. We horen ze praten over hun ouders nu en beluisteren dat er geen duidelijk beeld van hen bestaat. Wanhopig proberen ze de ouder weg te denken, tot niet bestaand te maken. En als dat niet lukt komen er tegenstrijdige beelden op die maar niet in een kader te vangen zijn. Op het ene moment zijn het 'schatten', maar even later in het verhaal zijn het 'psychopaten'. Ze worden eerst aan de schandpaal genageld om vervolgens beschreven te worden als stakkers die zelf geen jeugd hadden: tehuizen, mishandeling, jappenkampen, incest. Degenen die zo over hun ouders spreken, lijken zelf niet te voelen dat dat allemaal behoorlijk tegenstrijdig is. Naast de dader in zichzelf, de angstwekkende, bedreigende duivel, is er in een ander hoekje van de geest ook de aardige ouder van wie ze houden of van wie ze hopen dat deze alsnog van hen gaat houden als ze zich braaf en stil houden. Door met de duivel in jezelf te redeneren, loop je het gevaar dat ook het verscholen, misschien niet eens herinnerde beeld van de goede ouder overboord gaat.

Verwevenheid

Een vrouw vertelt me dat haar vorige behandelaar boos op haar was omdat ze maar niet wilde inzien dat haar vader een egoïstische alcoholist was. Ze wist dat wel, maar naarmate de behandelaar er meer op aandrang dat ze zou toegeven dat hij haar in de steek had gelaten, werd ze onrustiger en angstiger. Ze gaf haar behandelaar wel gelijk, maar ze werd huilerig en voelde zich heel erg schuldig. 'Ik had toch een zielsverwantschap met mijn vader', vertelt ze. Ik vraag waar die zielsverwantschap uit bestond.

Haar vader vertelde haar verhalen over zijn oorlogsverleden en ze was er trots op dat hij juist haar in vertrouwen nam. Ze was naar zijn moeder genoemd en het feit dat ze ook nog op zijn moeder leek, verschafte haar een belangrijke rol in het gezin. Zij hield de familie bij elkaar en ze heeft nog steeds een sterk doorzettingsvermogen. Ze is bang dat als ze haar vader een schoft gaat vinden, ze alle grond onder haar voeten zal verliezen. Ik stel haar gerust en leg haar voor dat ze wat ze voelt, alleen maar betekent dat zij en haar vader zo verweven zijn, maar dat ze zich los daarvan alleen maar heeft kunnen handhaven dankzij haar eigen kracht en initiatief.

Ik dien haar gevoelens voor hem te erkennen zonder in de val te trappen daarmee tevens zijn gedrag te verdoezelen of goed te praten. Mogelijk leed deze vader aan een heftig posttraumatisch stressyndroom. Het verhaal gaat dat hij volkomen verstart in een hoekje kon zitten met een kapmes op schoot en dan niet aanspreekbaar was. 's Nachts was hij vaak aan het slaapwandelen en meende zich dan weer in een kampong, belaagd door vijanden.

Het probleem van veel als kind mishandelde en misbruikte volwassenen bestaat eruit dat er in hen een verwevenheid is tussen zichzelf en de ander, tussen het beeld van zichzelf en dat van de ander, zodat het nauwelijks mogelijk is zich in de ander in te leven of zelfs maar een gedachte over die ander te hebben zonder angstig te worden. Ik wil echter met nadruk stellen dat dit niet voor alle mensen geldt die tot bovenstaande groep horen. Er zijn ook mensen die van jongsaf aan in staat zijn geweest hun eigen gedachten te denken. In hechtingstaal heet dat dat ze een veilig, coherent innerlijk werkmodel van relaties hebben ontwikkeld (Main 1991). Dit zijn de mensen die Lilian Rubin beschrijft in haar boek over het onkwetsbare kind. Het zijn mensen die als kind durfden te denken: 'Maar de keizer heeft helemaal geen kleren aan!'

Veel als kind getraumatiseerde volwassenen hebben door de cumulatie van onveiligheid, verwaarlozing, grenzeloosheid en geweld niet zo'n enkelvoudig innerlijk werkmodel. Bij hen lopen zelfbeeld, het beeld dat de dader van hen had en hun beeld van de dader door elkaar. Om die verwevenheid los te maken, het gebrek aan differentiatie tussen het beeld van zichzelf en het beeld van de dader mogelijk te maken, moeten ze eerst kunnen nadenken. En nadenken kunnen ze pas als ze zich niet onder druk gezet voelen en als hun gebondenheid en verbondenheid erkend worden.

Hoe het brein van kinderen werkt

Er is nog een andere manier om de innerlijke dader te beschrijven dan op grond van begrippen als verbondenheid, loyaliteit, emoties en innerlijke representaties. Uiteindelijk gaat het om neerslagen van leerprocessen en geheugensporen, en daar is de laatste jaren het nodige over geschreven, zeker over het effect van een traumatische kindertijd, van emotionele, lichamelijke en seksuele mishandeling.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen de wereld anders beleven dan volwassenen. Ze vinden het ingewikkeld, al die verschillende domeinen van hun leven en het ervaren van al die verschillende anderen. Zo beschrijft Mary Main (1991) dat driejarige kinderen het moeilijk vinden om te vatten dat hun vader tegelijk vader en bijvoorbeeld dokter is. Kinderen denken in elkaar uitsluitende termen: zo kun je niet zowel lief als gemeen zijn. Pas na het vierde jaar zijn kinderen in staat om te zien

dat papa tegelijkertijd vader én dokter is. Een ouder die inconsistent en angstaanjagend is, betekent een grotere mogelijkheid dat er niet één overkoepelend ouderbeeld ontstaat (waarin op enigerlei wijze alle goede en slechte aspecten zijn opgenomen), maar wisselende en tegenstrijdige ouderbeelden. Deze uit de ontwikkelingspsychologie afkomstige hypothese wordt gesteund door recent geheugenonderzoek.

Het menselijk geheugen is geen boekenkast, archief of computer waar herinneringen in opgeslagen worden en daar, mits met de juiste methoden, letterlijk weer uit opgediept kunnen worden. Het semantisch geheugen is de instantie die aan ervaringen woorden en betekenis geeft. Het is grotendeels expliciet, maar voor een deel ook impliciet. Het impliciete geheugen maakt zich kenbaar doordat door bepaalde ‘cues’ of ‘triggers’ een emotie, gedrag of sensatie worden opgeroepen. Algemeen blijkt uit het nieuwe geheugenonderzoek dat er niet zoiets bestaat als een waarheidsgetrouwe reproductie van vroegere ervaringen. Er zijn wel ‘engrammen’. Engrammen zijn abstracter van aard: ze reproduceren eerder het ‘ongeveer’ en de betekenis dan het ‘zo was het precies’. Je zou ze kunnen opvatten als schema’s waarbinnen herinneringen geordend worden die bij context, betekenis en emotionele lading passen. ‘Altijd als moeder dat deed, kreeg ik dat gevoel, overkoepeld door het begrip veiligheid.’ Engrammen zijn wat in een andere theorie een organisatie-schema heet.

Impliciete herinneringen die als eerste emotie angst oproepen, zoals men zich die kan voorstellen bij getraumatiseerde kinderen, geven aanleiding tot een verandering in de regulatie van stresshormonen. En juist die disregulatie heeft een vernietigend effect op de hippocampus, het gebied in de hersenen waar het autobiografische geheugen in overwegende mate bepaald wordt. Een kind dat angstig is omdat het geslagen of seksueel misbruikt wordt, bouwt een grote hoeveelheid impliciete herinneringen op die makkelijk geactiveerd worden door allerlei interne en externe cues, waardoor er voortdurend stressreacties optreden. In diezelfde levensfase is het episodische geheugen nog nauwelijks ontwikkeld. We kunnen er op grond van het bovenstaande vanuit gaan dat traumatische ervaringen in de kindertijd een integratie van de verschillende herinneringssporen in de weg staan. Het normale integratieproces van de verschillende engrammen wordt erdoor belemmerd. Het verhindert dat als de hersenschors zich verder ontwikkelt, het ‘gespleten denken’ wordt samengebracht. Met andere woorden: het vermogen tot symboliseren, het zich verhalend herinneren en de zelfreflectie worden ondergraven.

De driehoek redder, slachtoffer, achtervolger

Er zijn in de praktijk drie patronen van verwevenheid met de innerlijke dader herkenbaar.

Bij het eerste patroon is sprake van een onophoudelijke boosheid, de dader moet als het ware voortdurend verantwoording afleggen voor allerlei vergrijpen, ook al is de ouder dader allang dood of uit het leven van het slachtoffer verdwenen. In het hoofd van het slachtoffer speelt zich het volgende scenario af: de dader is overal schuld aan, zij of hij staat voortdurend terecht, niet alleen voor vroeger begane daden maar voor elk ongeluk dat zich nu voordoet. Het slachtoffer klaagt aan en bevindt zich met zijn innerlijke beul in een wurggreep. Achtervolger en

slachtoffer laten elkaar niet los. Wraak is hier wrok geworden en elk begrip voor de context, elk verschil tussen vroeger en nu, elk inzicht in het aandeel van het eigen gedrag in de huidige innerlijke strijd is afwezig.

Bij het tweede patroon is de innerlijke beul nog almachtig aanwezig. Het slachtoffer blijft 'onder invloed' en denken en voelen worden constant bepaald door de innerlijk aanwezige dader. Eigen gedachten, daden en gevoelens zijn verboden of gevaarlijk. Hier is sprake van een innerlijke terreur die het slachtoffer in de tang houdt. Bij Paula was dat het geval, zij behoort tot deze z.g. passieve groep.

Er is nog een derde patroon, waarin het slachtoffer tot redder is geworden en volledig begrip op kan brengen voor de dader. Die wordt beleefd als incompetent, zielig, onmachtig en hulpeloos. Vaak is er in de jeugd sprake geweest van rolomkering of parentificatie. Het ouderschap is verdwenen, er is alleen een dans tussen redder en slachtoffer. Er is zoveel begrip en vergeving dat je je als toeschouwer plaatsvervangend verontwaardigd voelt worden.

Alle drie patronen hebben gemeen dat de ander nauwelijks als ander gezien kan worden, met een eigen volle verantwoordelijkheid.

De innerlijke dader bewerkt

In de behandeling van getraumatiseerde mensen moeten we dus met een aantal zaken rekening houden: met gedesorganiseerde vormen van hechting, met een splijting in elkaar wederzijds uitsluitende bewustzijnsinhouden, met gaten in het episodische, autobiografische geheugen, en een door angst geïnduceerd leerproces dat heeft geleid tot gegeneraliseerde angst voor bepaalde soorten gevoelens, gedachten, contact en beïnvloeding. De verinnerlijkte dader is de neerslag van ervaringen met een ander (ouder) die beleefd wordt als vreemd en niet-eigen. Het vormt een soort tijdbom die bij elke prikkel zonder waarschuwing kan afgaan.

Het merkwaardige feit doet zich voor dat de meeste innerlijke daders in de loop van het leven een ontwikkeling doormaken. Sommige blijven als onbewerkte herinneringssporen in stand, maar vaak groeien ze mee, hoe vreemd dit ook moge klinken. Sommige daders worden duivelser naarmate ze - zoals bij het mechanisme van identificatie met de agressor beschreven - ook de wraak en woede van de hoofdpersoon 'in bewaring nemen'. Innerlijke daders ontwikkelen soms hele redematies over hun gedrag, waarom ze doen zoals ze doen (vaak is dat om de hoofdpersoon te straffen, soms ook om haar te beschermen of haar te leren hoe de wereld in elkaar zit). Dat houdt een zekere constructie in, en waar constructie is, zijn deconstructie en reconstructie mogelijk.

Een belangrijke eerste stap in het hulpverleningsproces moet dan ook zijn om de innerlijke dader letterlijk te leren kennen. Dat kan in een veilige setting op verschillende manieren: door te tekenen, door een dialoog op gang te brengen, door te schrijven, door de dader te vragen naar zijn of haar kijk op de wereld. Vaak blijkt de innerlijke dader daarvoor aan kracht in te moeten. Angst voor de angst maakt van innerlijke daders vaak meer dan levensgrote monsters.

De tweede stap is het differentiëren van de 'ik' in het verhaal aan de ene kant, en de innerlijke dader aan de andere. Uiteindelijk is men geen klein kind meer: er zijn andere mogelijkheden om de dialoog aan te gaan dan zich te onderwerpen aan de straffen of 'beschermingsmaatregelen' (die vaak bestaan uit automutilatie, opdrachten zichzelf te doden of pijn te doen of om niet te eten of te drinken).

De derde stap is om het gedrag van de innerlijke dader in een context te zetten. Is er enig idee van zijn of haar intenties? Zijn er verschillende redeneringen voor te vinden? Zijn er andere visies mogelijk op de dader in het 'echt' en de dader in de geest? Het spreekt vanzelf dat deze stappen plaatsvinden in het kader van een stevig behandelcontract en een goede werkrelatie (Courtois 1999).

Wraak, woede en wrok

Wat is nu de rol van wraak en vergelding in deze constellatie? Volgens Frijda (1993) heeft wraak de functie het verstoorde gevoel van eigenwaarde te herstellen. In het bovenstaande heb ik betoogd dat een van de grootste problemen van mensen die als kind mishandeld en misbruikt zijn, eruit bestaat dat ze zich geen idee kunnen vormen van de intenties van de echte dader(s). Deze wordt beleefd als een deel van het zelfbeeld dat de waarheid in pacht heeft. Wraakhandelingen en vergeldingsacties zijn er dan ook vaak op gericht niet de echte, maar de innerlijke dader uit te schakelen. Omdat de echte en de innerlijke dader echter niet dezelfde zijn, is dat een vergeefse strategie.

Toch heeft wraak in de psychotherapie tijdelijk wel een plaats, in een latere fase, namelijk als er eenmaal onderscheid gemaakt kan worden tussen werkelijkheid en verbeelding. Het gaat dan om wraakfantasieën. Het therapeutisch aanhoren van en fantaseren over wraak heeft dan een oefenfunctie om in je verbeelding de macht over je eigen leven te nemen, actief te worden, jezelf in andere termen te zien dan als slachtoffer, en zicht te krijgen op zaken die je in het slachtoffer-zijn gemakkelijk over het hoofd ziet, zoals je eigen agressie. Dit speelt vooral bij vrouwen, die eerder dan mannen geneigd zijn hun agressie op zichzelf te richten en elk negatief gevoel te vermijden. In de therapeutische relatie moet afgetast worden of de therapeut de cliënt ook kan verdragen als deze niet alleen maar zwak en machteloos is, maar ook accepteert als deze 'negatieve' emoties toont. Ongericht doorschieten in woede in het geval van het eerste patroon (het zg. 'wrok'-patroon) leidt echter tot niets - niet tot vermindering van de houdgreep en evenmin tot verruiming van de eigen mogelijkheden.

Bij het tweede en derde patroon is dat wel het geval. Hier is het kunnen toelaten van boosheid wel essentieel. Boosheid of protest zijn uitingsvormen van de terechte verontwaardiging dat je iets is aangedaan wat niet had gemogen. Alleen wie weer in zichzelf gelooft, kan weer verontwaardigd zijn. In dat woord is het protest tegen ontwaarding herkenbaar. Alleen wie weer een beetje in rechten voor zichzelf gelooft kan bedenken: 'Dit had niet zo mogen zijn.' Iemand die verlamd en machteloos is, wordt niet boos. Iemand die daarentegen macht en controle heeft, hoeft niet boos te worden.

Zo ontstaat boosheid als emotie op het continuüm van minder naar meer macht, wanneer het (psychologisch) territorium bedreigd wordt. Wie niets heeft, heeft niets te verliezen. Wie eigenwaarde en zelfrespect begint te ontwikkelen, kan boos worden, niet eerder. Boosheid is op zich een emanciperende emotie: agressie scheidt en separeert. Boosheid die in verbondenheid geuit wordt, kan een einde maken aan haat en wraak. Het is een noodzakelijke stap in het proces van integreren en differentiëren.

Vergeven en vergelden

In het oorspronkelijke Hebreeuws van de bijbel heeft 'vergelding' ook de betekenis van 'heel maken'. Pas wanneer de innerlijke verwevenheid tussen zelfbeeld en beeld van de innerlijke dader is losgemaakt - er vergolden is -, kan de stap naar vergeving gezet worden. Om te vergeven moet je dus eerst vergolden hebben en dat betekent jezelf en de ander heel maken. Ook het woord integratie verwijst naar 'een geheel worden'. Echte vergeving kan pas plaatsvinden als je jezelf mag zien en ervaren en de ander als een apart wezen kan zien met eigen intenties, ook slechte en kwaadaardige intenties. Dus als de ander er is als ander, en niet als onderdeel van het zelf.

Uit: Goudswaard, H.

Vergeven of vergelden : over slachtoffers van intiem geweld / Helmi Goudswaard (red.) .
– Amsterdam : Van Gennep, 2000. - 134 p. Met lit. opg. ISBN 9055152668

Vergeving en vergelding staan de laatste jaren volop in de belangstelling. In dit boek wordt de vraag gesteld wat dit betekent voor slachtoffers van intiem geweld - vaak vrouwen. Het boek bevat de volgende bijdragen: H. Goudswaard - 'Trauma en de dialectiek van vergelding en vergeving; M. Groen - Een geritualiseerde vorm van vergelding bij slaande ruzies in partnerrelaties; N. Draijer - Moord en doodslag als pathologische wraak; N. Nicolai - De dader zit van binnen: over verinnerlijkte daders en slachtoffers; A. Schilder - Zeventig maal zeven.