

LILLIAN B. RUBIN

# Het onverwoestbare kind

Verhalen over overwinningen op het verleden

Vertaald door Stanneke Wagenaar  
en René van de Weijer

Ambo|Anthos  
Amsterdam

## Zeven keer vallen, acht keer opstaan

Na een jeugd in een gezin waarin het dagelijks leven werd bepaald door dood, armoede, depressie en een haast psychotische razernij van de moeder, leef ik met de schuldige verwondering dat ik het onverwoestbare kind ben, het kind dat de tekortkomingen van het verleden te boven wist te komen, terwijl dat mijn broer niet lukte. Waarom ik wel en hij niet? vroeg ik me steeds weer af, bij het zien van zijn pijnlijke – en zo vaak vergeefse – worsteling iets van zijn leven te maken.

Toen kwam hij, nog niet zo lang geleden, om bij een auto-ongeluk dat meer weg had van een zelfmoord. Elk sterfgeval geeft aanleiding tot herinneringen, tot bespiegelingen. Maar de omstandigheden rond de dood van mijn broer, de achteloze manier waarop hij was omgesprongen met zijn leven, zo niet er welbewust een punt achter had gezet, confronteerden me sterker dan ooit met de vraag: waarom liep hij vast in ons afschuwelijke verleden? Hoe ontkwam ik eraan?

Waarom ik? Een vraag die elk onverwoestbaar kind achtervolgt, een vraag die we onszelf stellen met een gevoel van pijn, van schuld – maar ook van triomf. In zijn boek *Brothers and Keepers* probeert John Edgar Wideman te doorgronden waarom hij een succesvol schrijver en hoogleraar Engels is geworden, terwijl zijn broer levenslang uitzit voor moord, en herinnert zich dan dat zijn moeder altijd zei dat Robby anders was, dat hij al vanaf de dag van zijn geboorte op sensa-

tie uit was. Slecht zaad? vraagt Wideman zich af.

Ongetwijfeld zijn de DNA-strengen die onze genetische aanleg bepalen van invloed op de manier waarop wij reageren op de wereld om ons heen. In mijn eigen familie stonden mijn broers pessimisme en mijn optimisme vanaf onze vroegste kinderjaren tegenover elkaar. Waar hij een halfleeg glas zag, zag ik een halfvol glas. Zulke verschillen zijn niet onbelangrijk. Ze bepalen hoe wij de wereld ervaren, hoe we die ervaringen internaliseren en erop reageren en welke keuzen wij voor mogelijk houden.

Maar de geheimen en mogelijkheden die verankerd liggen in de dubbele helix van het DNA verklaren niet afdoende waarom sommige mensen zeven keer vallen en acht keer opstaan – en anderen al na de eerste val niet meer overeind komen. Want onze reactie op gebeurtenissen om ons heen mag dan beïnvloed worden door onze genen, ze wordt geïnspireerd door onze sociale en psychologische omstandigheden.

In de vijfentwintig jaar dat ik nu als psychotherapeute werkzaam ben, sta ik er dikwijls van te kijken hoe sommigen hun pijnlijke verleden weten te overwinnen en ondanks alles wegen weten te vinden naar een bevredigend volwassen leven. Toch benadrukt praktisch elke twintigste-eeuwse theorie waarop de klinische psychologie is gebaseerd, van de psychoanalyse tot het behaviorisme, dat de eerste ervaringen van een kind ‘in het gezin’ voorspellen hoe het verder zal gaan.

Oppervlakkige beschouwing leert echter al dat het onmogelijk is een biografie te schrijven voor een leven voltooid is. Natuurlijk, het verleden speelt een rol. Een goede start – bijvoorbeeld een ouder die biedt wat D.W. Winnicott een ‘koesterende omgeving’ in de eerste levensjaren noemt – kan belangrijk zijn voor het vermogen later gehechtheidsrelaties aan te gaan. Net zoals een slechte start – misbruik, verlaten, verwaarlozing – zijn tol eist.

Maar de gedachte dat wat een kind in die prille jaren in het gezin beleeft, de toekomst geheel bepaalt, is al te simpel. Dan gaat men er

om te beginnen al van uit dat het kind een passieve vergaarbak is en vervolgens dat de ervaringen in de vroege kindertijd alles wat erna gebeurt onvermijdelijk zullen overschaduwen. In feite echter bepaalt de manier waarop het kind met die vroege ervaringen omgaat in hoge mate wat de uitkomst wordt. Evenals datgene wat er in de jaren erna gebeurt.

Weliswaar manifesteren de bijzondere eigenschappen van een onverwoestbaar kind zich al vroeg, zoals uit de volgende verhalen zal blijken, maar er gebeurt tussen babytijd en volwassenheid zóveel dat de ervaring in het gezin niet uitsluitend bepalend is voor de manier waarop een leven geleefd zal worden. Psychische geaardheid, klassenachtergrond, subculturele verschillen, persoonlijke ervaringen en de manier waarop we die internaliseren, spelen alle een rol bij de groei naar de volwassenheid. Het is een gedachte waarvan we intuïtief aanvoelen dat ze juist is, maar die niettemin veronachtzaamd wordt door de geestelijke gezondheidszorg en de volkscultuur.

Aan de andere kant geven ontwikkelingspsychologen de laatste jaren blijk van een complexere visie; zij zien de ontwikkeling van de mens eerder als een permanent proces dat niet onderhevig is aan het soort determinisme dat de klinische theorie kenmerkt. Maar het voornaamste punt van discussie onder deze theoretici – of er door het leven heen sprake is van continuïteit of discontinuïteit – is een probleem op zichzelf. Wanneer je immers bekijkt hoe levens verlopen, lijkt het duidelijk dat er zowel van continuïteit als van discontinuïteit sprake is en dat het afhangt van het soort onderzoek dat wij verrichten, van de richting die we de vragen geven, of we het een of het ander laten zien. Draai je het prisma de ene kant op, dan zie je discontinuïteit; kijk je er van de andere kant naar, dan komt continuïteit in beeld.

Dit boek gaat over vrouwen en mannen die de psychologische voorspellingen hebben gelogenstraft en een bittere, moeilijke jeugd te boven zijn gekomen. Niet dat ze een psychische verandering heb-

ben ondergaan in de jaren tussen kindertijd en volwassenheid. Het gaat niet om wonderbaarlijke wedergeboorten of bovennatuurlijke openbaringen, er is geen sprake van schone leien waarop een nieuw leven wordt uitgezet. Integendeel, hun volwassen leven wordt rechtstreeks uit het verleden gesmeed – een verleden waarvan de kwellingen en wonden littekens hebben achtergelaten die soms voelbaar worden in het heden. Maar de kracht en vastberadenheid die hen door de beproevingen van hun kindertijd hielpen, hielpen hen ook hun weg te vinden naar een bevredigend volwassen leven. Uiteraard geen volmaakt, maar wel een uitermate functioneel leven, waarin ze naast de gewone problemen ook hun portie aan vreugde en genoegens kennen.

De vraag waar het in dit boek om draait, is: wat maakte hen onverwoestbaar? Aangezien de bestaande theorieën weinig antwoorden bieden, wendde ik me tot mensen wier leven en ervaringen ons iets nieuws zouden kunnen leren over het opbouwen van een leven. De verhalen op de volgende pagina's komen uit zeer uitvoerige biografiegesprekken met mannen en vrouwen die passen in het profiel van het onverwoestbare kind. In hen zien we een aantal aspecten van het drama van de menselijke ontwikkeling die lange tijd veronachtzaamd zijn, omdat de psychologen zo gefixeerd waren op pathologie en hardnekkig vasthielden aan het uitzonderlijke belang van het 'goede gezin' voor het ontwikkelingsresultaat.

Een goed gezin is natuurlijk niet onbelangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Maar juist het feit dat zoveel hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg een bloeiende praktijk hebben, laat al zien hoe moeilijk het is zo'n gezin te vinden. Toch blijven we boekdelen vol schrijven over de negatieve en positieve invloed van het gezinsleven en over de centrale rol van de 'goede moeder' – de inmiddels versleten term van D.W. Winnicott –, alsof dat de enige invloeden zijn in het kinderleven.

Zoals uit de verhalen echter blijkt, hoeft een misbruikt kind geen kindermisbruiker te worden; hoeft uit een kind dat geen liefde ge-

kregen heeft, geen liefdeloze volwassene te groeien; en hoeft een gewenst en aanbeden kind later niet succesvol en gelukkig te worden. Wie kent er geen mensen die het na een ogenschijnlijk ideale jeugd als volwassene moeilijk hebben? Wie kent er geen mensen die vroege ervaringen die normaal gesproken tot een ramp hadden moeten leiden, te boven zijn gekomen? Wie kent er geen drankzuchtige families met één matige drinker of geheelonthouder, terwijl de anderen wegzakken in de chaos van het alcoholisme?

De vraag is dus: welke eigenschappen en welke maatschappelijke omstandigheden maken het sommige mensen uit 'slechte' gezinnen mogelijk zich te ontplooien?

Eén thema dat uit deze levensverhalen naar voren komt, is onmiskenbaar: soms moet men uit het gezin weg. En een onverwoestbaar kind is om allerlei redenen in staat dat betrekkelijk vroeg in het leven te doen.

Maar wat betekent dat, als kind uit het gezin weggaan?

Essentieel is dat mensen die hun verleden hebben overwonnen, al op heel jonge leeftijd voelden dat ze nauwelijks meetelden in het gezin. Het waren kinderen die er om de een of andere reden niet in pasten, die wel tot het gezin behoorden maar er niet wezenlijk deel van uitmaakten, en zo waarnemers van het gezinsleven werden. 'Ik voelde me als een hond in een poezenfamilie, altijd toekijkend vanaf de zijlijn,' zegt Kevin McLaren.\*

Deze kinderen hebben de neiging al heel jong afstand te nemen, vaak al vanaf hun vijfde of zesde. En dan heb ik het niet over het normale separatiegevecht dat alle kinderen op weg naar de volwassenheid moeten leveren. Nee, het onverwoestbare kind maakt zich actief los door zich juist niet te identificeren met het gezin en zijn gewoonten.

In mijn eigen geval voerden mijn moeder en ik al vanaf mijn vijfde

\* Alle namen en persoonlijke bijzonderheden zijn veranderd, behalve waar het zaken betreft die voor het verhaal van essentieel belang zijn.

oorlog – een oorlog waarin elke slag meer was dan kinderlijke rebellie: het was een nieuwe stap in het ‘desidentificatie’-proces. Toen ging het over eten – met name over groenten. Die stonden elke maandag en donderdagavond op het menu, deels omdat ze, zoals mijn moeder bleef herhalen, goed voor ons waren, maar vooral omdat we arm waren en een ‘groenteschotel’ – zoals dit ratjetoe van gebakken aardappels met spinazie, overgare wortels en grauwe blikerwten in het gezin bekendstond – goedkoop was.

Geduld was niet mijn moeders sterkste kant, een gebrek dat de vrouwen in mijn familie al drie generaties lang doorgeven – van haar via mij naar mijn dochter. Bij het eerste teken van verzet stond ze dan ook al over me heen gebogen, vork in de aanslag, en riep: ‘Doe je mond open!’ Als mijn lippen dan stijf op elkaar bleven, greep ze mijn kaak tussen duim en middelvinger en kneep net zo hard tot ik door de pijn mijn mond wel open moest doen.

Dan schoof ze het voedsel naar binnen en hield mijn neus dicht zodat het slikken of stikken werd. Als het bord leeg was, draaide ze zich om met een tevreden: ‘Zo, dat zal je leren.’

Maar wát het me leerde, was niet duidelijk. Of het moest zijn dat ik leerde braken wanneer ik dat wilde: na zo’n sessie gaf ik gewoon alles over, soms over de tafel.

Mijn broer, die de groenten net zo haatte als ik, werkte ze zwijgend weg terwijl hij het vuurwerk aan de overkant van de tafel gadesloeg. ‘Waarom eet je het niet gewoon op?’ vroeg hij me dan later. ‘Ik vind het niet lekker,’ was alles wat ik daarop wist te zeggen. Jaren later vroeg ik me af hoe het zit met het verschil tussen mijn broers reactie op de woedende autoritaire houding van mijn moeder en de mijne; en ook wat zijn passieve houding hem heeft gekost en mijn koppige vastberadenheid mij heeft gebracht.

De jaren maakten de verhouding met mijn moeder niet milder. Ik denk weleens dat het gemakkelijker was toen mijn vader, die een paar maanden na mijn vijfde verjaardag stierf, nog leefde. Maar ik weet niet of dat zo is, omdat ik me haast niets herinner uit die eerste

jaren. Wat ik wel weet, is dat mijn moeder, een ongeletterde immigrante die amper Engels sprak, op haar zevenentwintigste alleen achterbleef in een vreemd land met twee kleine kinderen om voor te zorgen.

Nu kan ik sympathie opbrengen voor die jonge vrouw – sympathie en bewondering voor de moed en vastberadenheid waarmee zij overeind krabbelde en de kost ging verdienen voor haar kleine gezin. Maar ze was ook keihard, vooral voor een dochter die haar herinnerde aan de beproevingen van het vrouw-zijn. ‘Er zouden geen meisjes geboren moeten worden,’ zei ze met een stem die, in mijn kinderlijke oren, vervuld was van haat en verachting.

Ik was zeven toen ik, verbijsterd door haar woede en gekwetst door haar afwijzing, me bewust psychisch begon terug te trekken uit het gezin. En ik was zeven toen ik voor het eerst duidelijk tegen mezelf zei: Ik wil niet worden zoals zij. Dat betekent niet dat ik mijn moeder niet nodig had, dat ik niet hunkerde naar haar goedkeuring, dat ik niet de verschrikkelijke angst kende dat zij dood zou gaan en ons zou achterlaten zoals mijn vader had gedaan, of zelfs dat ik niet van haar hield zoals een kind van een ouder houdt. Maar ik wist ook – hoe dat bij een zevenjarige dan ook in zijn werk gaat – dat ik geen voorbeeld wou nemen aan deze boze, vaak zo gemene vrouw.

Maar ondanks alles was ik ook mijn moeders dochter. Oftewel, zoals ze zei op die schaarse momenten waarop het me lukte haar te behagen (meestal als ze zat op te scheppen over mijn rapport): ‘De appel valt niet ver van de boom.’ Woorden die me kwaad maakten, ook al deed haar goedkeuring me goed, omdat het dan was alsof het niet mijn prestatie was en ik, wat ik ook probeerde, eigenlijk net zo was als zij.

Dat was natuurlijk in sommige opzichten ook zo, niet het minst in de koppigheid die ik kon opbrengen als ik eenmaal iets in mijn hoofd had. Dus toen een kennis die me op straat zag aankomen (ik was acht), toen ik vlakbij was, zei: ‘Je loopt net zoals je moeder,’ trainde ik het hele volgende jaar op een ander loopje. Tot op de dag



van vandaag controleer ik het af en toe en voel dan dezelfde tevredenheid als toen ik voor het eerst anders liep dan zij.

Uiterlijk bleef ik lid van het gezin. Ik woonde in hetzelfde huis, deed wat van me verwacht werd, deed van tijd tot tijd een serieuze poging de verstandhouding met mijn broer te verbeteren en mijn moeder te behagen – maar zelden met succes. Als zij in latere jaren weleens over mijn jeugd sprak, erkende ze altijd dat ik ‘haar nooit last bezorgde’, wat inhield dat ze er niet over in hoefde te zitten of ik het wel goed deed op school of op straat in de problemen zou raken. Maar op deze enigszins schoorvoetende concessie liet ze altijd de klacht volgen dat ‘je altijd een speciaal type was, niet zoals je broer’.

Het is zonder meer waar dat ik het kind was dat niet in het gezin paste, degene die in de psychische marge van het gezin leefde. Want het grootste deel van mijn jeugd dwong de armoede ons dicht op elkaar in één kamer te wonen, waar ik geen plek voor mezelf had, zelfs geen bed. Zelfs in mijn puberteit, toen het allemaal iets beter ging en we ons een tweekamerflat konden permitteren, sliep ik nog bij mijn moeder, terwijl mijn broer de bank in de woonkamer tot zijn beschikking had. Maar toen ik jaren later een cursus gezinstherapie volgde en me werd gevraagd ons drieën als gezin neer te zetten, plaatste ik de afbeeldingen van mijn moeder en broer bij elkaar, terwijl de figuur die mij voorstelde, terzijde stond en hen waakzaam gadesloeg.

Het was een pijnlijke herinnering aan de schrijnende, beklemmende eenzaamheid van mijn jeugd, aan mijn overtuiging dat ik wel een aangenomen kind moest zijn omdat ik me zo’n vreemde eend in de bijt voelde, aan mijn wanhopige fantasie dat ik in een heroïsche, romantische zoektocht mijn ‘echte’ familie zou vinden, de familie waar ik uiteindelijk wel thuis zou horen. Niets van dat al gebeurde uiteraard, omdat dit mijn echte familie was, de familie waarin ik geboren was. Een realiteit die me de keuze liet – zij het toentertijd niet bewust zo begrepen en geformuleerd – ofwel mijn positie in de marge te aanvaarden en mijn heil elders te zoeken, ofwel te proberen me

thuis te voelen en in het verleden vast te blijven zitten. Ik koos voor de marge, mijn broer voor de familie – een keuze die mij bevrijdde en hem tot slachtoffer maakte van het web van pijn, armoede, depressie en woede dat ons familie-ethos kenmerkte.

In het ene geval zoekt het kind de marge door zich van de andere gezinsleden te isoleren; deze reageren dan gekwetst, boos en niet-begrijpend en dragen zo bij tot de verankering van het marginaliseringspatroon. In het andere zijn het gezinsleden die dit proces op gang brengen door hun gezamenlijke onvermogen het marginale kind te begrijpen en ermee om te gaan. Zij zien het dikwijls als een levend verwijt, een lastige, kritische waarnemer in hun midden. En daarop reageert het kind.

Hoe het ook begint, er ontstaat weldra een vicieuze cirkel waarbij het kind steeds meer alleen komt te staan. Maar al te vaak kloppen kinderen in deze positie hun leven lang op een deur die voor hen gesloten blijft. Maar de onverwoestbaren onder hen krijgen snel handigheid in het vinden en aanboren van alternatieve hulpbronnen. Bijna altijd speelt een vervanger, een mentor, een voorbeeld, een vriend of vriendin een belangrijke rol in het leven van het kind – iemand die de eenzaamheid verzacht, het perspectief biedt van een ander leven, van een andere manier van zijn.

Soms is het een bestaande figuur – een leraar, een familielid, een buur, een kennis –; soms iemand die alleen in de fantasie leeft – een knuffelbeest dat menselijke eigenschappen krijgt toebedeeld, een fantasiekameraad of een denkbeeldige ‘goede’ ouder tot wie het kind zich wendt voor warmte en troost. Ikzelf verzon als kind een gezin, compleet met een vader, een liefdevolle, thuisblijvende moeder die klontloze pap maakte, een zus die emotioneel mijn tweeling-zus was, een grote broer die graag met me speelde en, niet in de laatste plaats, een eigen bed.

In de werkelijkheid zal het kind, naarmate het zich verder verwijderd voelt van de kern van het gezinsleven, zich steeds meer gaan bezighouden met een onderwerp dat totaal geen verband houdt met de

familieambities. Het ene kind begraaft zich in boeken in een gezin waar niemand leest. ‘Ik nam heel vaak de bus naar de bibliotheek,’ herinnert Sara Mikoulis zich. ‘Dat was mijn patroon, en dat is het nog. Ik zoek iets waar ik me in kan storten en dat me afleidt van mijn zorgen.’

Een ander kind bespeelt een instrument ondanks het gesneer van huisgenoten. ‘Ze hadden geen idee wat het voor me betekende,’ zegt Kevin McLaren. ‘Ze wilden dat ik net zo was als iedereen, dat ik met de andere kinderen buiten ging spelen, graag aan sport deed. Het enige dat ik wou, was muziek maken.’

Weer een ander wendt zich tot een religie in een allesbehalve religieus gezin. ‘Naar de kerk gaan was als het vinden van een eigen plek, de eerste plaats waar ik me thuis voelde, waar ik mezelf kon horen en naar mijn innerlijk kon luisteren en waar ik me niet onwelkom of bedreigd voelde,’ legt Lynne Halsted uit. ‘Er heerste daar een soort rust die bij mij thuis ondenkbaar was.’

Hoewel zulke activiteiten de kinderen doorgaans nog meer isoleren, voelen ze zich, doordat ze zich eraan kunnen overgeven, ook zelfbewuster en autonomer. Hoe de keuzen die zij maken ook uitpakken, juist het besef van hun marginaliteit in het gezin, het gevoel dat zij er niet op hun plaats zijn, legt de psychologische basis voor het vermogen alternatieven te zien en te realiseren.

Maar alleen met psychologie valt het vermogen om kansen te grijpen niet te verklaren. Er zijn inderdaad mensen die de kansen die zich voordoen niet zien. Maar een van de grote feilen van de psychologische theorie is juist dat ze te weinig rekening houdt met de invloed van het sociale milieu in ruimere zin – economisch, cultureel of politiek – op de menselijke ontwikkeling.

Zeker, het gaat in het leven, zoals Robert Louis Stevenson ooit zei, niet alleen om het hebben van een goede hand met kaarten, maar ook om het uitspelen van de slechte kaarten. Zeker is echter ook dat de psychische hulpmiddelen die we meebrengen naar de speeltafel, niet los kunnen worden gezien van de bredere maatschappelijke

context waarbinnen de kaarten moeten worden uitgespeeld. Een arm kind heeft minder keuzemogelijkheden en moet hogere hindernissen nemen dan een kind uit de middenklasse. In een maatschappij waarin afkomst dikwijls de levenskansen bepaalt, moet een kind uit een Afrikaans-Amerikaans, latino- of indiaans gezin nog meer overwinnen. Het immigrantenkind dat te maken krijgt met een vreemde cultuur en een taal die het niet kan spreken, heeft het zwaarder dan een kind uit een Amerikaans gezin. Vrouwen worden nog steeds achtergesteld bij mannen in hun pogingen een leven te leiden waarin zowel voor liefde als voor werk plaats is.

Zoals de maatschappelijke context je ontwikkeling kan belemmeren, kan hij die ook bevorderen. Neem bijvoorbeeld de manier waarop het feminisme voor vrouwen mogelijkheden heeft geopend die vóór die tijd grotendeels niet bestonden; het heeft niet alleen bijgedragen aan verandering van de regels en rollen voor vrouwen, maar ook en juist aan de verandering van hun, zoals zij het trots noemen, eigen identiteit. Of neem de invloed van de burgerrechtenbeweging op zowel de identiteit van Afrikaans-Amerikanen als de organisatie van hun gemeenschap.

Het is, zoals elke therapeut weet, een feit dat mensen met een leven vol trauma's vaak zo op zichzelf gericht zijn dat ze de wereld om hen heen amper opmerken. Zo zegt Sara Mikoulis, een zwarte vrouw die een zeer gewelddadige jeugd heeft gekend: 'Ik weet dat het moeilijk te begrijpen is, maar het kwam nooit in me op een verband te zien tussen mezelf of alles wat me overkwam, en mijn ras. Ik werd zo mishandeld door mijn familie, dat ik dacht dat het zo moest zijn. Voor mij was het allemaal één pot nat, dus als iemand iets tegen me zei of deed vanwege mijn ras, merkte ik het niet eens. Het leek gewoon normaal dat ik door iedereen werd mishandeld.' Niettemin vormen de verschuivingen en veranderingen in de maatschappelijke wereld, of we het ons nu bewust zijn of niet, de achtergrond van ons leven; ze openen vaak mogelijkheden die voor vorige generaties niet waren weggeleid en laten ons zien wat eerder onzichtbaar was.

De vrouwen en mannen in dit boek hebben allemaal verschillende achtergronden en komen uit gezinnen die variëren van moeilijk tot kwaadaardig. Door hun maatschappelijke, economische en etnische verscheidenheid liepen hun jeugdervaringen soms zo uiteen dat ze net zo goed in verschillende universums hadden kunnen leven. Ana Gutierrez was het in armoede geboren kind dat opgroeide in de hutten die migrantenarbeiders hun ‘thuis’ noemen, terwijl Lynne Halsted's familie een half dozijn huizen bezat in steden over de hele wereld en zestig man personeel had om in hun behoeften te voorzien. Wat hen bindt, is dat ieder van hen een moeilijk, pijnlijk verleden heeft overwonnen, waar hun broers en zussen dat doorgaans niet is gelukt.

Natuurlijk zijn ze ook door dat verleden gevormd. Maar het resultaat tart de voorspellingen van de deskundigen. Het mishandelde kind is nu een zachte, liefdevolle moeder die het als haar opdracht ziet haar beroepsleven voor een deel te besteden aan het werken met mishandelde kinderen en hun ouders. Het kind dat het buitenbeentje was van het gezin en weinig blij gaf van sociale aanleg, wordt ‘adopteerbaar’. Daarmee bedoel ik dat het het vermogen heeft anderen aan te trekken die, op diverse momenten in het leven, de mentors en plaatsvervangers worden die hun pad verlichten en de leemten vullen die het verleden heeft achtergelaten. Het is een gave die veel voorkomt bij degenen die uitstijgen boven hun verleden – een gave die het hun gemakkelijker maakt hun beproevingen te dragen en steeds weer overeind te krabbelen en door te gaan.

Soms gaat het hierbij om langdurige relaties; vaak niet. Dat maakt niets uit. Het belang ervan schuilt in hun betekenis voor de betrokkenen en in het feit dat er iemand is die hun in tijden van nood een hand toesteeft, iemand ook die kan helpen de innerlijke leegte te vullen.

Maar het aantrekken van zulke mensen is op zichzelf niet voldoende. Als therapeute ontmoet ik veel volwassenen die voor ‘adoptie’ in aanmerking zouden kunnen komen, maar die het risico van

een vertrouwensrelatie met een ander niet aandurven. Voor een succesvolle adoptie moet je namelijk weten hoe je datgene wat anderen je bieden, kunt accepteren en gebruiken; dat houdt onder meer in dat je openstaat voor een relatie en bereid bent het risico te nemen dat erbij hoort als je je eraan overgeeft.

Wat in de meeste verhalen naar voren komt, is het gevoel dat men een opdracht heeft – een verplichting aan iets wat uitstijgt boven jezelf en je eigenbelang. Op het meest concrete niveau zien we dat zo'n opdracht zin en betekenis geeft aan het leven van de personen in kwestie. Voor de mannen en vrouwen wier verhalen ik hier vertel, heeft de opdracht ook te maken met hun dankbaarheid voor het feit dat zij aan de ellende van hun jeugd ontsnapt zijn – dankbaarheid die tot uiting komt in een schuldgevoel dat hen ertoe drijft iets terug te doen voor wat zij hun 'geluk' noemen.

Daarom willen zij als volwassenen meer dan alleen genieten van een leven dat zo anders is dan wat zij als kind hebben gekend. Ze willen de ervaringen uit het verleden gebruiken om het heden te veranderen, niet alleen voor henzelf, maar ook voor anderen. Zo geven zij niet alleen zin aan hun lijden, maar werken ze mee aan hun eigen herstel.

Uiteraard laat het verleden littekens na die kunnen gaan bloeden als ze worden opgehaald. Maar het onverwoestbare kind heeft lang geleden al geleerd met de pijn te leven. Sterker nog, de pijn lijkt niet zelden een vertrouwde, zij het moeilijke vriend die, ondanks alle ellende, een positieve bijdrage heeft geleverd aan de levensontwikkeling. Uit het vermogen pijn te herkennen, ermee te leven, erin te berusten, de bron ervan te doorzien en haar de baas te worden, groeit de kracht die nodig is om onverwoestbaar te worden.

Elk hoofdstuk van dit boek biedt een levensverhaal. Elk verhaal toont de plaats van de betrokkene in het gezin, zijn of haar keuzen en aanpassingen op weg naar de volwassenheid en de maatschappelijke en psychologische factoren die deze keuzen mogelijk maakten. Tezamen vormen deze verhalen een collage – een reeks portretten

van mensen die dankzij hun eigenschappen en aanpassingen in staat waren na de zevende val voor de achtste keer op te staan.

Zoals alle persoonlijke verhalen zijn ook dit constructies die weerspiegelen hoe de vertellers hun leven hebben ervaren. Dat wil niet zeggen dat het om fictie gaat. Zoals Erik Erikson in *Insight and Responsibility* schreef, is er in elk levensverhaal sprake van ‘actualiteit’ en ‘realiteit’ – het eerste gericht op de objectieve feiten en het tweede op de manier waarop het individu die feiten ervaart. Natuurlijk zijn feiten belangrijk. Maar essentieel is de manier waarop ze worden ervaren, herinnerd, geïnterpreteerd, de betekenis die ze toebedeeld krijgen – niet alleen voor de constructie van het levensverhaal, maar ook voor de manier waarop dat leven feitelijk wordt geleefd.

Het herinneringsproces verloopt heel subtiel en wordt voor een belangrijk deel gestuurd door de behoefte een geïntegreerd, samenhangend zelfbesef te behouden. Maar wát we ons herinneren en hóé we het ons herinneren, is wellicht belangrijker dan de gebeurtenis zelf. Sommige mensen koesteren herinneringen aan tegenslagen als iets kostbaars en komen er steeds weer mee aandragen als verklaring voor hun beschadigde leven. Dat zijn de mannen en vrouwen voor wie het verleden vandaag nog even levend is als gisteren, die de pijn en machteloosheid als ze over hun oude wonden vertellen nog even scherp voelen als in hun kindertijd.

Anderen verdringen en ontkennen hun pijnlijke verleden, in de ijdele hoop dat het, als zij hun ogen sluiten, niet langer zal bestaan. Maar de prijs van het vergeten is hoog. Om te vergeten moeten we ons losmaken van onze geschiedenis, gedachten het zwijgen opleggen, woorden uit ons bewustzijn wissen, ons hart wapenen, onze ziel smoren. Vergeten is derhalve een symbolische dood, waarbij niet alleen wat eens was, wordt uitgewist, maar ook wie we nu zijn en hoe we zo zijn geworden.

De mannen en vrouwen op de pagina's van dit boek herinneren zich. Zij herinneren zich de pijn en voelen het verdriet, net zoals ze

die als kind hebben gevoeld. Maar nu, evenmin als toen, maakt hun ervaring hen machteloos. Ze richten hun leven juist in op het overwinnen ervan, en hun herinneringen dienen als prikkel in dat gevecht. Hun pijn is voelbaar in de verhalen die ze vertellen. En ook hun trots – trots op hun koppige weigering het zelfs in de vreselijkste situatie op te geven; trots op het feit dat zij telkens weer opstonden als ze gevallen, of liever omgeduwd waren; trots op het feit dat zij de voorspellingen weerspraken en de verwachtingen logenstrafden.

De details van hun ellendige kindertijd mogen dan verschillen, de overeenkomst – toen zowel als nu – is hun koppige weigering zichzelf als slachtoffer te zien, hoe groot de ellende ook was. In een maatschappij waarin mensen hun slachtofferschap als een ereteken op hun borst spelden, die steungroepen kent voor alle mogelijke klachten, was voor mij het luisteren naar de mensen wier levens opgetekend staan op deze pagina's een verademing.

Daarmee wil ik niet beweren dat er geen gerechtvaardigde grieven bestaan in onze maatschappij of dat steungroepen niet meer bieden dan de kans eens flink te zeuren. Maar als onze therapeutische cultuur samenvalt met de alom heersende klagcultuur, houdt de groep die steun biedt vaak ook dat slachtofferschap in stand, of moedigt het zelfs aan.

Zo zag ik een paar maanden geleden, op reis naar het Midwesten, een reclamebord voor een groep van 'gekwetste dochters van afstandelijke vaders'; ik wist niet of ik moest lachen of huilen. Hoe komt een vrouw ertoe zichzelf als gekwetst te zien? Waarom zou iemand zichzelf zo willen omschrijven? Hoe men deze vragen ook beantwoordt, dit soort groepen gedijt maar al te vaak bij het oproepen van pijn, bij het stimuleren van mensen erover te vertellen – bij het koesteren van de pijn in plaats van te helpen die te helen.

Het is ongetwijfeld nuttig dat volwassen kinderen van alcoholische ouders praten met lotgenoten. Maar de groep zelf kan mensen ook een soort fatalistische berusting aanpraten, die een excuus



wordt om de problemen van het leven – die niet zo erg verschillen van de problemen die wij allemaal tegenkomen – niet aan te vatten.

Zo kunnen echtscheidingsgroepen een gevoel van slachtofferchap bevorderen dat het vermogen van mannen en vrouwen om hun leven weer op te pakken, ondermijnt. Kortgeleden hoorde ik een vrouw die bijna vijf jaar gescheiden was, enthousiast vertellen hoe belangrijk haar echtscheidingsgroep in haar leven was, hoe begripvol de andere vrouwen waren, hoeveel ze aan hen had. Maar niemand had haar gestimuleerd en gemaand haar werk weer op te pakken en niemand opperde dat het tijd werd op te houden met rouwen. Toen ik er mijn verbazing over uitsprak dat zij zoveel jaar na haar scheiding haar verdriet nog zo scherp voelde, antwoordde ze beleefd: ‘Het kost veel tijd. Er zijn vrouwen in de groep die tien jaar geleden gescheiden zijn, en die nog steeds verdriet hebben.’

Daartegenover staat Karen Richards, wier dochter van negentien omkwam bij een auto-ongeluk, een paar jaar geleden. Op zoek naar een manier om een eind te maken aan haar ondraaglijke leed, kwam ze bij een groep van ouders die een kind hadden verloren. ‘Ze waren erg aardig,’ vertelt ze, ‘en ik wil ze niet kritiseren. Ieder moet zo’n tragedie op zijn eigen manier verwerken. Maar na een paar bijeenkomsten kon ik het niet meer opbrengen erheen te gaan. Er was zoveel pijn en verdriet in die kamer, ik geloof niet dat ik daar verder mee kwam. Er zaten mensen bij van wie de kinderen jaren geleden gestorven waren, en ze treurden alsof het gisteren gebeurd was. Ik wou dood toen Jennifer verongelukt was; ik had het best gevonden als het gebeurd was. Maar zó wilde ik niet leven.’

De volgende verhalen gaan over overwinningen op het verleden; het zijn levensgeschiedenissen van vrouwen en mannen die weigeren te berusten in hun beproevingen, hoe wreed en pijnlijk ook. Hoe komt dat? Hoe komt het dat de een na elke val weer opstaat, terwijl de ander verslagen op de grond blijft liggen?

SARA MIKOULIS

## Een verhaal over incest en verlating

Ik heb in mijn vijftienvijftigjarige psychotherapiepraktijk heel wat mensen zien komen en gaan. Sommigen doorlopen de therapie kalmpjes, zonder veel rimpelingen achter te laten; anderen zo onstuimig dat ik hen onmogelijk kan vergeten; weer anderen blijven nog lang na hun vertrek in mijn geheugen, simpelweg omdat het verhaal dat zij moeten vertellen, en de moed en eenvoud waarmee ze dat doen, gedenkwaardig zijn. Sara Mikoulis is een van hen.

Ik ontmoette haar ongeveer vijftien jaar geleden, toen ze bij me in therapie kwam – een kleine vrouw met een bruine huid, begin dertig, wier rappe lachje haar neerslachtigheid verdoezelde. De jeans en de trui die ze bij dat eerste gesprek droeg, omsloten een slank, fijngebouwd lichaam; haar paardenstaart accentueerde haar fijne geelaatstrekken.

Van meet af aan wist ik dat ze iets bijzonders had, iets ongrijpbaars, waaruit een innerlijke kracht en een eigenzinnigheid spraken die het kenmerk zijn van onverwoestbaarheid. Die indruk werd weliswaar bevestigd door het verhaal dat ze vertelde. Dit was namelijk een vrouw die het allemaal had meegemaakt, van verlating tot mishandeling, incest, verkrachting, armoede en alcoholisme. Toch had ze, toen wij elkaar voor het eerst spraken, net een twaalfjarige odyssee door college en universiteit achter de rug, terwijl ze een volledige baan had, haar dochter opvoedde en zich probeerde los te maken uit een gewelddadig huwelijk. Dit alles zonder hulp van wie dan ook.