



*Het doorgeven van trauma's aan volgende generatie (transgenerationale transmissie)
Vier overlevingsmodellen van gewonde gezinnen*

Grenzen aan therapie

Op 18 februari jl. was er een bijeenkomst van de werkgroep tieners van de Kinderen van de Japanse Bezetting en Bersiap (KJBB.)

Er werd een voordracht gehouden door psycholoog/ psychotherapeut A.M.Stöf sel, verbonden aan het Sinai Centrum in Amersfoort.

Op een speelse en heel begrijpelijke manier bracht hij zijn opvattingen tot uiting, over volwassen worden en gezinssystemen. Hij vergeleek het volwassen worden van kinderen met het bouwen van een stapel pannenkoeken, in de vorm van een vulkaan met een mooie kegel. Zo rond je achttiende jaar is de stapel klaar, dan is je persoonlijkheid gevormd. Als er dan een lading stroop op valt, zal het meeste en weer aflopen. Stroop is in dit geval niet bedoeld als smaakverhoger, maar als ellende of trauma. Valt de stroop terwijl je nog bezig bent met je stapel op te bouwen, dan raakt de stroop ingesloten in je stapel en blijf je ermee zitten. Je persoonlijkheid wordt blijvend beïnvloed.

Na deze "hoopgevende" mededeling gaf de heer Stöf sel met behulp van playmobielpoppetjes een duidelijke uiteenzetting over gezinssystemen. Elk mens bestaat uit een volwassen deel en een kindsdeel, gesymboliseerd door een groot en een klein poppetje. Idealiter staan beiden hand in hand, naast elkaar, maar het kleintje kan ook voor of achter je staan. Als het kleintje voor je staat reageer je vanuit je kindsdeel, dus voornamelijk emotioneel. Staat het kleintje achter je, dan is het er niet en reageer je rationeel.

Generationale traumatisering

Stöf sel ging uit van een doorsnee gezin, zoals dat voor de oorlog gebruikelijk was, vader kostwinner en moeder thuis bij de kinderen.

Dan breekt de oorlog uit in voormalig Nederlands Indië.

Vader verdwijnt als eerste, krijgsgevangen gemaakt of geïnterneerd.

Meestal komt het oudste kind een stap naar voren om moeder te steunen. Naarmate de oorlog vordert kan het gebeuren dat moeder haar rol ook steeds minder kan vervullen. Het naar voren gekomen kind probeert dan steeds meer vervangende ouder te worden.

Parentificatie noemde Stöf sel dit.

Na de oorlog, als vader terugkomt, moet het kind weer terug in de rij van de kinderen. Of en hoe het daar wordt opgenomen is niet te voorspellen. Dan volgt het verdere leven van het gezin, waarbij één of beide ouders getraumatiseerd zijn en de kinderen eventueel een "voor het leven beschadigd kind" hebben opgedaan en met zich mee dragen.

Volgens Daniëli, die onderzoek heeft gedaan in deze materie bij overlevenden van de oorlog in Europa, kunnen er dan globaal **vier methoden** ontstaan waarop men in het naoorlogse gezin met elkaar omgaat:

Het gezin van de slachtoffers: vier overlevingsmechanismen

1. Bij de ouders staat het trauma voorop

Er heerst grote somberheid. Of er wordt voortdurend over de ellende gesproken. Of er wordt alleen maar gezwegen, terwijl het verleden toch prominent aanwezig is. Moeder steunt vader door dik en dun. Kinderen stellen zich in dienst van de ouders. Je losmaken geeft je een schuldgevoel of veroorzaakt een breuk.

2. Het gezin van de vechters.

Het trauma staat achter. Ze hebben ons niet te pakken gekregen. Kinderen mogen de mythe van het ongeschonden overleefd hebben niet verstoren. Er heerst een groot wantrouwen naar de buitenwereld. Het je losmaken is voor een kind bijna niet mogelijk. Het wordt door de ouders gezien als verraad.

3. Het emotioneel verdoofde gezin.

De ouders kunnen geen van beiden het leven meer aan. Voor zover mogelijk knapt het oudste kind de lopende zaken op.

4. Het maatschappelijk succesvol overlevende gezin.

Pa staat boven de misère en als dat mogelijk is heb je als kind niets te zeuren over pijntjes, tegenslagen en pesterijen. Kijk naar Pa, dat is nog eens een vent.

In alle voorbeelden staan de getraumatiseerde ouders centraal. Als kind leer je in je ouderlijk gezin alles over relaties. In gezinnen waarbij één of beide ouders getraumatiseerd zijn krijg je dus een afwijkend voorbeeld.

Voeg dit bij een kinderlijke persoonlijkheid die al beschadigd is. Je leert afstand houden en vermijden in plaats van intimiteit. Je wilt boos worden, maar dat kan je niet oefenen.

In het ouderlijk gezin zie je vaak twee patronen. Mannen worden agressief en vrouwen slikken tot ze stikken. Kinderen leren zwijgen en loyaal zijn tot in het absurde. Helaas is het verleden niet te veranderen. Je kan niets over doen. De enige mogelijkheid is proberen er het beste van te maken.

In therapie kan je leren te "spelen" met de positie van het kind in jezelf. Je leert de reacties van het kind te herkennen en ermee om te gaan.

Meer moet je niet verwachten.

An