

JE BENT NIET JE FAMILIE

meulenhoff.nl

NOÉMI
ORVOS-TÓTH
JE BENT NIET JE FAMILIE

*Doorbreek de cirkel van
intergenerationeel trauma*

Vertaald door
Renée de Graaf

MEULENHOF

ISBN 978-90-896-8294-9

ISBN 978-94-023-2446-4 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Örökölt sors / Inherited Fate*

Omslagontwerp: Villa Grafica

Omslagbeeld: Shutterstock

Auteursfoto: © Peter Máté

Zetwerk: Elgraphic

© 2023 Noémi Orvos-Tóth

© 2024 Nederlandse vertaling Renée de Graaf en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Alle casestudy's zijn gebaseerd op werkelijke gebeurtenissen in het leven van bestaande mensen, maar de details zijn veranderd met het oog op de privacy van de cliënten; ook zijn de verhalen in dit boek alleen met toestemming van de betrokkenen opgenomen.

Inhoud

- Inleiding 9
- 1 Hoe het begon 15
- Het drama van het ongewenste kind 17
 - Jammer dat het een jongen/meisje is! 38
 - Functiekinderen 46
 - Het vervangend kind 55
 - Positie binnen het gezin 71
- 2 Trauma 93
- De aardbeving in de psyche 95
 - Spillover-effecten van trauma's 109
 - Gecodeerde wonden 119
 - Het blijft in de familie 122
 - Hechtingstrauma's 143
 - De afwezigheid van empathie 161
- 3 Familiegeheimen 169
- De geboorte van een geheim 171
 - Het geheim als splijtzwam 183

Geschiedvervalsing 190
Geschonden vertrouwen 198
De drukkende last van een geheim 201

4 Het lot van de familie bepalen 205
De geboorte van het zelf 207
Ons geloofssysteem 211
Familiiegrenzen 215
Familiieverhalen 227

5 In het spoor van de overerving 247
Het familiaal onbewuste 249
Familiescript 254

Noten 269

Inleiding

Als ik aan het begin sta van een sessie met een cliënt over de problemen of terugkerende negatieve patronen in zijn of haar leven, krijg ik bij de meesten al snel het gevoel dat we alleen verder kunnen als we teruggaan naar het verleden. Sommigen vinden dit raar of zelfs absurd. Ik kan me nog goed herinneren dat er enkele jaren geleden een man bij me kwam die steeds aan zijn horloge zat te prutsen terwijl hij wantrouwend naar me keek. Zijn probleem was dat hij steeds om een ambulance bleef vragen of wilde dat zijn vrouw hem naar de spoedeisende hulp bracht omdat hij een hartaanval vermoedde en dringend medische hulp nodig had. Elke keer stelde de dokter hem gerust met de verzekering dat het loos alarm was en stuurde hem weg met het zoveelste advies om zijn leefstijl te veranderen: minder zout eten, meer bewegen, dat soort dingen. Bij zijn laatste bezoek aan de huisarts had deze hem echter geruststellend op de rug geklopt en gezegd: 'Echt, met uw hart is helemaal niets aan de hand! Als ik u was zou ik een afspraak maken bij de psycholoog!'

Dus kwam hij bij mij terecht en hij nam tegenover me plaats; samen zouden we uitzoeken wat de oorzaak was van zijn paniek-aanvallen en of er iets aan te doen was. Voordat we konden be-

ginnen, verbood hij ons ten strengste om het verleden op te raken. ‘Ik ben een optimist,’ zei hij. ‘Ik kijk graag vooruit. Laten we het over de toekomst hebben!’

Ik word vaak met dit soort terughoudendheid geconfronteerd; de meeste mensen denken dat het totaal geen zin heeft om ‘in het verleden te wroeten’; je kunt er toch niets meer aan veranderen. Dit komt voort uit de overtuiging dat oude wonden alleen geheeld kunnen worden als we onze levensgeschiedenis tot dat punt zouden kunnen herschrijven; maar omdat dat niet kan, is het de moeite niet waard om het verleden op te raken. ‘Gedane zaken nemen geen keer,’ luidt het gezegde. ‘Zand erover!’ Helaas wordt daarmee een cruciale denkfout gemaakt.

Natuurlijk kunnen we wat er gebeurd is niet ongedaan maken, maar inzicht in het verleden kan enorm helpen om het heden en onze toekomst te verhelderen. Om met Winston Churchill te spreken: ‘Hoe langer je terugkijkt, des te verder je vooruit kunt zien.’ Je moet je dus wel degelijk iets van het verleden aantrekken, want alleen door diepgaande kennis ervan kun je jezelf wapenen tegen toekomstige uitdagingen. Het is uiteraard niet altijd makkelijk om alle verbanden te zien. Een scepticus kan zich afvragen hoeveel gebeurtenissen die zich tientallen jaren geleden hebben voorgedaan, te maken hebben met ons huidige leed. Nou, in de meeste gevallen luidt het antwoord: ‘heel veel’.

Sommige mensen zien het verleden liever niet onder ogen omdat ze het voor hun gevoel niet aankunnen als er plotseling duistere familiegeheimen opduiken: alsof er een lijk uit de kast valt. Zo protesteerde een van mijn cliënten fel tegen therapie in een veranderde staat van bewustzijn – ik vermijd met opzet het woord ‘hypnose’ omdat daar veel misvattingen over bestaan –

omdat hij bang was voor ‘een gedrocht dat zich diep in mijn onderbewustzijn schuilhoudt’. Deze angst voor iets wanstaltigs uit zijn verleden vrat echter veel meer energie dan wanneer hij daadwerkelijk de confrontatie was aangegaan. Een andere typische terughoudendheid komt naar boven bij mensen wanneer ze zich iets voorstellen bij ‘therapie’. Velen denken nog steeds dat het de belangrijkste taak is van een psycholoog om te beoordelen wie er verantwoordelijk is voor een bepaalde situatie en te bepalen wie er de schuld van is – en ze stellen er geen prijs op als eruit komt dat ze dat zélf zijn. Zo begon een stel onlangs hun sessie met het uitspreken van de wens dat ik naar hen luisterde en zou vaststellen wie van hen de sukkel was. Ik moest ze helaas teleurstellen omdat ik als psycholoog niet ben toegerust met een antenne om sukkel eruit te pikken, en bovendien zou ik niemand graag zo noemen.

Anderen willen daarentegen actief bepaalde situaties vermijden waarin ze – door in het verleden te wroeten – hun relatie met bepaalde familieleden moeten oprakelen. Zo verklaarde een vrouw in onze eerste sessie dat ze haar bedenkingen had tegen psychologen omdat ze altijd de moeder de schuld geven, terwijl haar moeder een fantastische vrouw was dus dáár ging ze echt niets ten nadele over zeggen, al wilde ik dat nog zo graag. Loyaliteit aan je familie is zo’n sterke drijfveer dat het je letterlijk in de weg kan zitten wanneer je erachter wil komen wat er vroeger gebeurd is en je de onderlinge relaties in je leven wil begrijpen. Dit overkomt overigens niet alleen leken. Een groep mensen werkzaam in de zorg besprak op een dag de grieven in hun jeugd die door hun ouders waren veroorzaakt. Het werd een heftige discussie. De volgende sessie begon in volstrekte stilte. Niemand wilde

nog iets zeggen, tot uiteindelijk iemand haar wroeging eruit flapte omdat ze hun ouders de vorige keer ‘zo te kijk hadden gezet’. Zelfs als volwassene kan het als verraad voelen wanneer we het over het leed in onze jeugd hebben en over de tekortkomingen en teleurstellingen in de ouder-kindrelatie.

Het is de moeite waard om zulke hindernissen opzij te zetten. Zonder het verleden te onderzoeken kunnen we er alleen maar naar gissen wie we zijn en waarom we precies het leven leiden dat we leiden. Als we onszelf willen begrijpen en willen ontdekken waarom we aarzelen, als we onze angsten, demonen en mislukkingen willen onderzoeken en misschien willen verklaren, of willen begrijpen waarom we constant het script van onze mislukte relaties herhalen, dan is het bestuderen van alleen ons eigen leven niet voldoende. De ervaringen, incidenten, angsten en het leed van onze ouders, grootouders én de voorouders die we nooit gekend hebben, drukken als een loden last op ons lot. Als ze verscholen blijven in de krochten van het familiaal onbewuste, dan weerhouden ze ons ervan om een vrij leven te leiden.

Het is dus essentieel om onszelf als onderdeel van een uitgebreid sociaal en familiaal netwerk te zien en te ontdekken hoeveel draden het verleden door ons heden weeft. Als er in het verleden iets gebeurd is, moeten we leren inzien dat het effect ervan jaren later, zelfs tientallen jaren later, in het dagelijks leven van de nakomelingen kan worden aangewezen. Tegenwoordig is dat geen esoterisch standpunt meer – ‘ik geloof erin als ik dat wil’ – maar een schokkend feit dat door wetenschappelijk onderzoek is gestaafd en bevestigd.

Dit boek nodigt de lezer uit om mee te gaan op een zoektocht van zelfbewustzijn die zich over generaties uitstrekt. Ik wil je aan-

moedigen de stoute schoenen aan te trekken en lang verborgen familieverhalen te onderzoeken, je een weg te banen over sterk overwoekerde paden, je licht te laten schijnen op donkere holen en spelonken en de krachten te onderkennen die ook jouw leven meebepalen. Ik ben ervan overtuigd dat iemands lot niet volledig doorgrond kan worden zonder transgenerationale invloeden erbij te betrekken; wanneer je de geschiedenis van je voorouders onderzoekt ontdek je de sleutel tot positieve verandering.

Aan het einde van elk hoofdstuk heb ik een aantal vragen op een rijtje gezet, waarvan de antwoorden je kunnen helpen je zelfbewustzijn grondiger te ontwikkelen. Ze kunnen ons dichterbij de verborgen lagen van het zelf brengen en gedrag, emoties en keuzes van onze ouders en grootouders helpen verklaren.

Hoe het begon

Ook de baby lijdt pijn

Niet alleen de barende moeder

Een tweeledige pijn – alleen door nederigheid verlicht.

ATTILA JÓZSEF, 'Nagyon Fáj'

(‘Het doet zo’n pijn’)

Het drama van het ongewenste kind

Maar jij werd geboren
Je bent niet blind, ook niet gek;
Als je er eenmaal bent,
laat je door niemand stoppen!

PÉTER SZIÁMI MÜLLER

‘Was je een baby geweest met
vooruitziende blik’

Als kind luisterde ik vaak naar de liedjes van Zsuzsa Koncz. We zongen luidkeels met haar mee terwijl het zwarte vinyl op de platenspeler draaide. ‘Mama, kérlek’ (‘Alsjeblieft mama’) was mijn lievelingsnummer: ik krijg nog steeds kippenvel als ik de briljante songtekst van János Bródy hoor. Grote artiesten – dichters, schrijvers, songwriters – weten net zoveel van de menselijke ziel als een psycholoog, misschien wel meer, ze bekijken die alleen vanuit een ander perspectief. Zo brengen de volgende regels uit ‘Mama, kérlek’ een fundamentele levensvraag onder woorden:

*Je weet heel goed, ik heb er nooit om gevraagd,
Dat jij me het leven zou schenken,
En op een dag, voordat ik sterf,
Wil ik weten waarom ik eigenlijk leef.¹*

Waarom zijn we hier? Met welk doel zijn we geboren? Wilden mijn ouders mij? In de jaren tachtig, toen het liedje werd uitgebracht, had ik nog geen idee hoe vaak ik, door mijn werk als psycholoog, het antwoord op dergelijke vragen zou zoeken. Zodra ik aan een sessie begin met cliënten probeer ik er eerst achter te komen wat ze weten over de gebeurtenissen rondom hun 'moment van wording', de conceptie. Wie waren hun ouders? Hoe was hun relatie? Wat voor leven leidden ze? Keken ze uit naar de geboorte of was het niet de bedoeling geweest, was het een ongelukje? Was het een ongeplande zwangerschap, wat toch een hele last kan zijn? In het beste geval wordt een kind geboren dankzij een grote, wederzijdse kinderwens van twee volwassenen die veel van elkaar houden en in emotioneel en financieel opzicht stabiel zijn; maar zo'n ideaal scenario is in het leven vaak uitzonderlijk.

Waarom is het moment van verwekking, de conceptie, zo'n belangrijk onderwerp? Hoe beïnvloeden de omstandigheden in het allereerste begin onze toekomst? Onze ontwikkeling vindt plaats in de interactie tussen genen en omgeving. Onze allereerste omgeving is het lichaam van onze moeder. Heel lang heeft men gedacht dat er alleen fysieke groei plaatsvindt in de baarmoeder. Dankzij het onderzoek in de afgelopen decennia naar het allereerste ontwikkelingsstadium, met name door echoscopisten, is duidelijk geworden dat er uiterst belangrijke ontwik-

kelingsprocessen plaatsvinden in de baarmoeder waarvan we tot voor kort geen notie hadden. Het embryo is alert, luistert, reageert en bovenal: léért. Al is het zenuwstelsel nog onrijp, die eerste ervaringen worden wel degelijk opgeslagen. Het moederlichaam voedt het embryo niet alleen, het brengt ook haar goedstoestand over: als de moeder zich goed voelt, zwemt het embryo in gelukshormonen; is ze daarentegen nerveus en gespannen, dan brengt ze stresshormonen over op haar embryo. Deze biochemische boodschappen maken als het ware afdrucken in ons geheugen die opgeslagen worden in de vorm van fysieke gevoelens, viscerale indrukken en herinneringen op celniveau. Het is dan ook belangrijk om te benadrukken dat we het niet over bewuste herinneringen hebben die je onder woorden kunt brengen, maar eerder over ervaringen op celniveau.

In haar onderzoek naar de invloed op het embryo van het moederlichaam als eerste omgeving beweert Vivette Glover, hoogleraar Perinatale Psychologie aan het Imperial College in Londen, expliciet dat de emotionele staat van de moeder de ontwikkeling van het zenuwstelsel van het embryo beïnvloedt. Is de moeder gestrest, dan kunnen de verhoogde cortisolwaarden aanwijsbare structurele en functionele veranderingen veroorzaken in de hersenen van het embryo, meestal in de hippocampusgebieden. Deze bevinden zich in de zijventrikels van de hersenen, zo ongeveer achter de slaap en zien er qua vorm een beetje uit als een zeepaardje (*hippocampus* in het Latijn). Dit gebied is in de eerste plaats verantwoordelijk voor het leervermogen en geheugen en ook voor de emotieregulatie en motivatie. Onderzoek van Glover en anderen heeft aangetoond dat vanwege de afwijkende ontwikkeling van hun zenuwstelsel kinderen van moeders die

aan angst en depressie lijden zelf ook een grotere kans maken op symptomen van angst en depressie; ook hebben ze een grotere kans op een aandachtsstoornis met hyperactiviteit (ADHD), leerproblemen en cognitieve problemen. Als het embryo dus langdurig blootgesteld wordt aan stress, dan kan dat levenslang van invloed zijn en het lot meebepalen.²

Misschien denk je: niets nieuws onder de zon. Wat wetenschappelijk onderzoek nu aantoonde werd al eerder, meer dan tweeduizend jaar geleden, door Aristoteles beschreven. Hij waarschuwde zwangere vrouwen tegen gepieker omdat de ontwikkeling van de baby in de baarmoeder daar veel van meekrijgt, net zoals een plant vocht en voedingsstoffen opneemt uit de aarde waarin hij geworteld is.

Sommige aspecten van het moederschap worden echter een beetje weggestopt omdat ze niet geschikt zouden zijn als onderwerp van gesprek. We durven er vaak niet over te beginnen omdat sommigen dit soort waarheden misschien als schokkend of stuitend ervaren. Er wordt immers van uitgegaan dat elke normale vrouw reikhalzend uitkijkt naar de geboorte van haar kind. Als een aanstaande moeder – al is het maar even, in bepaalde perioden van haar zwangerschap – iets anders voelt of zegt te voelen dan dat, kan ze rekenen op verontwaardiging en afkeuring van de ander, zelfs al is eerlijkheid op dit gebied toch ook heel belangrijk!

De onlangs overleden Hongaarse psycholoog Péter Popper, voor mij een van de moedigste en met een scherp inzicht begaafde onderzoekers van de menselijke ziel, besprak het onderwerp als volgt:

Is het zo dat alle vaders en moeders van hun kind houden? De vraag op zich is misschien al schokkend, maar hoeft dat niet per se te zijn. De behandelkamers van psychologen zitten niet voor niets vol met verbroken of mislukkende relaties; mensen, plichtsgetrouw en gehoorzaam als ze zijn, beweren te allen tijde onvoorwaardelijk van hun kinderen te houden. Dat zijn ze immers sociaal verplicht! Wat ben je als vader of moeder voor monster als je niet van je eigen kind houdt? Toch kun je goed voor een kind zorgen en er vriendelijk tegen zijn (bijvoorbeeld uit fatsoen, door je eigen goede wil of uit verantwoordelijkheidsgevoel) terwijl je niet speciaal van het kind houdt maar je bij de situatie hebt neergelegd – dat zijn immers de kaarten die je toebedeeld hebt gekregen van het leven.³

In internationaal onderzoek weerklinken Poppers woorden: onderzoeksresultaten laten zien dat 56 procent van de stellen angstig reageert op een positieve uitslag van de zwangerschapstest. Natuurlijk bekomen ze ook weer snel van de eerste schrik, maar toch gaan meer zwangerschappen dan we denken gepaard met negatieve emoties. Volgens een Amerikaans onderzoek wordt meer dan een derde (!) van de kinderen geboren uit een ongewenste zwangerschap, zelfs nu overal in westerse landen de pil, het spiraaltje en condooms verkrijgbaar zijn. Niettemin zijn goed klinkende principes ook weer heel anders dan wat de praktijk leert op dit gebied. (In het Jaarverslag over 2022 meldt het bevolkingsfonds van de Verenigde Naties heel duidelijk een crisis in verband met ongewenste zwangerschappen. Een crisis die men over het hoofd heeft gezien en die niet alleen nadelige invloed heeft op het individu, maar op de hele samenleving.)

Hoe moet de situatie zijn geweest vóór de jaren zestig, toen zwanger worden niet zozeer gepland werd maar eerder een toevalstreffer was? Ik durf te beweren dat in elke generatie een aanzienlijk aantal baby's ter wereld is gekomen die helemaal niet gewenst waren door de ouders. Een verhaal van een van mijn cliënten schiet me te binnen. Haar moeder beet haar vaak toe: 'Als jij niet geboren was, had mijn leven er heel anders uitgezien. Dan zou ik nu niet zitten wegwijnen in een verstikkend huwelijk met je vader.' Voor mijn cliënt was het bepaald niet makkelijk om een goede relatie met iemand aan te gaan, omdat ze gewoon niet kon geloven dat iemand haar nodig had of liefdevol zou behandelen.

Al in 1929 nam de bekende Hongaarse psychoanalist Sándor Ferenczi, een leerling van Freud, de vraag onder de loep in welk opzicht de afwijzing van een moeder een kind nadelig beïnvloedt. In zijn onderzoek 'Das unwillkommene Kind und sein Todestrieb'⁴ beweert Ferenczi dat elk embryo een destructief instinct in zich heeft, het 'doodsinstinct', al kan de liefde van de moeder deze schadelijke kracht indammen en sussen. Als onze moeder met liefde aan ons denkt, maakt dat ons bestaan de moeite waard en geeft het een doel. Is de zwangerschap echter geen pretje voor haar geweest en zendt ze aanhoudend signalen van afwijzing aan ons uit, dan is onze start in het leven moeilijk. Er wordt dan geen tegenwicht geboden aan het doodsinstinct en het leven is doordrenkt van gevoelens van onzekerheid en wantrouwen. In deze situatie kan later verbetering optreden als op z'n minst één persoon in de directe omgeving van het kind een positief beeld van het kind uitdraagt. Is zo iemand er niet, dan wordt de mogelijkheid om later echt diepgaande, harmonieuze relaties aan te gaan lastig.

Ferenczi meende dat ongewenste kinderen achterblijven in hun ontwikkeling, dat ze geneigd zijn overgevoelig en pessimistisch te worden en eerder aan psychosomatische stoornissen lijden. Hij veronderstelde dat dit manifestaties van het doodsinstinct zijn, een soort onbewuste neiging tot zelfdestructie. Ongewenst zijn als kind heeft zelfs tot in de volwassen leeftijd gevolgen: ontvankelijk zijn voor zelfmoord en een neiging tot crimineel gedrag komen vaker voor, alsof iemand wiens bestaan ongewenst is meer geneigd is tot zelfbeschadiging en daarmee weer aan de verwachtingen van zijn ouders beantwoordt. Nogmaals: het onderzoek stamt uit 1929. Om die reden hebben psychologen zich bijna een eeuw lang beziggehouden met de mogelijke gevolgen van het ontbreken van de bezielende kracht van de liefde in de allereerste relatie van ons leven.

In hun boek *Ungewollte Kinder (Ongewenste kinderen)*⁵ schrijven Helga Häsing en Ludwig Janus dat het embryo zich in een soort 'zalige oerstaat' kan ontplooien als de moeder de zwangerschap graag heeft gewild, terwijl een kind een heel diep, archaisch schuldig geweten ontwikkelt als de moeder ongewenst zwanger is. Het kind zal onbewust voortdurend het gevoel hebben dat het niet deugt, en om die reden proberen zichzelf te vernietigen. In zijn boek *Rainbow States of Consciousness*⁶ bespreekt Andrew Feldmár zijn ervaringen met patiënten die meerdere pogingen tot zelfmoord deden. Hij ontdekte dat de meerderheid altijd in dezelfde maand van het jaar een einde aan hun leven probeerde te maken. Toen hij de levensloop van zijn patiënten bestudeerde, besepte Feldmár dat elke poging tot suicide plaatsvond in de periode die overeenkwam met de drie maanden na hun conceptie, het zogenaamde eerste trimester – de periode waarin ongewens-

te zwangerschappen meestal worden afgebroken. Hij besloot het gesprek aan te gaan met de moeders van zijn patiënten en ze te vragen of ze abortus hadden willen plegen. Alle moeders beaamden dit. Al zijn dit individuele gevallen, toch zet het ons aan het denken. Hoe kan dit akelige toeval mogelijk zijn als de betrokkenen niet kunnen weten wat er zich heeft afgespeeld in hun prille beginstadium? Konden ze zich tijdens hun leven als foetus op een of andere manier die levensbedreigende ervaring ‘herinneren’? Werden de emoties en gedachten van hun moeder via een onzichtbaar communicatiekanaal op hen overgebracht? Hadden ze zich geïdentificeerd met de tegen hen gerichte agressie en deden ze daarom op latere leeftijd een poging om zichzelf iets aan te doen? Het is mogelijk, maar hoe kunnen we dan verklaren dat die poging toevallig steeds samenviel met dat eerste trimester na hun conceptie? De vooraanstaande psychotherapeut Anne Ance-line Schützenberger vermoedde dat het ‘verjaardagssyndroom’ erachter zat: het fenomeen dat gedenkdagen van gebeurtenissen die een voorouder zijn overkomen of een invloedrijke gebeurtenis in hun leven (zoals een ongeluk of een sterfgeval), een magnetische aantrekkingskracht uitoefenen en een neiging tot herhaling oproepen.

De afgelopen tientallen jaren is in verscheidene onderzoeken bestudeerd wat er gebeurt als de unieke, prille band tussen moeder en kind wordt beschadigd. Het ‘Praag-onderzoek’⁷ van David, Matějček en Dytrych is misschien wel het bekendst. De onderzoekers volgden 220 kinderen tot hun 35ste levensjaar die, hoewel hun moeder een abortus wilde (ze waren tussen 1961 en 1963 twee keer voor de betreffende commissie verschenen), toch op de wereld waren gezet. De auteurs wilden begrijpen hoe deze