

Splijting en integratie

Inspiratielezing over leven met oorlog

Inez Schelfhout

In oktober 2021 was ik bij een vertoning van een documentaire gemaakt door Thomas Watson, een Australische filmmaker. Hij begon een zoektocht naar het verzwegen verleden van zijn overleden grootmoeder, de Nederlandse Yvonne Holman. Zij had als tiener in concentratiekamp Lampersari gezeten ten tijde van de Tweede Wereldoorlog in voormalig Nederlands-Indië. Thomas maakte de reis naar Java waar alles gebeurd was. Het hield hem bezig dat in de familiedynamiek waarin hij was opgegroeid iedereen altijd maar goedlachs was terwijl er ondertussen veel angst, verdriet en boosheid in de lucht hing. Als kleinkind, ver verwijderd van het directe leed, kon hij deze tegenstrijdige boodschappen niet langer verdragen. Hij voelde een drang om haar verhaal te onderzoeken en te vertellen in een poging zijn eigen verhaal te kunnen snappen.

Op zoek gaan naar het échte verhaal. Is dat wel mogelijk? Heeft niet ieder individu, in iedere generatie, een eigen verhaal en perspectief gericht op een zelfde historische gebeurtenis? En kunnen deze verschillende perspectieven naast elkaar bestaan zonder de ander uit te sluiten?

Oorlog is helaas van alle tijden. Een fenomeen dat zo oud is als de mens zelf en gepaard gaat met een continue zoektocht naar het goed en kwaad in de mens binnen het krachtenveld van machteloosheid en strijdbaarheid. Hoe leven we vandaag de dag met de gevolgen van oorlogen uit het verleden als ook met actuele dreigingen van oorlogen uit het heden? Hoe verhouden de echo's uit eerdere generaties zich tot spanningen die we binnen onszelf voelen in het hier en nu? Er zijn geen antwoorden. Er zijn enkel zoektochten en beschrijvingen in een poging recht te doen aan het vinden van een eigen verhaal en betekenis.

Ons brein heeft een sterke neiging om schokkende gebeurtenissen af te splitsen van de belevingswereld in een poging om te overleven. Dit is op zichzelf een zeer nuttig systeem. Het zijn automatische processen die ontstaan vanuit een dierlijk instinct. Als iemand een ernstige schokkende gebeurtenis meemaakt, zoals in een oorlog, dan schiet je lichaam automatisch in een vecht- of vluchtmodus. En als vechten of vluchten niet meer lukt, dan zal het lichaam in een bevriesmodus een poging doen om de overspoelende ervaringen alsnog af te splitsen van de belevingswereld.

Op het moment van de schokkende gebeurtenis concentreer je je, vanuit een overlevingsinstinct, dusdanig op de traumatische ervaring dat die op een heel geïsoleerde manier in het geheugen wordt opgeslagen; vooral heel zintuigelijk. De geur, het geluid en de klanken blijven heel indringend hangen vanuit het idee dat de hersens deze informatie nodig hebben om in de toekomst alerter te kunnen zijn om het gevaar te omzeilen. De omgeving en de context verdwijnen uit het verhaal. Omgeving en context zijn voor een brein enkel ballast als er direct gehandeld moet worden. Als er na de schokkende gebeurtenis rust en ruimte is om

te verwerken, erover te praten, dan integreert het brein de schokkende gebeurtenis uiteindelijk weer met de oorspronkelijke context. Dan wordt er betekenis aan verleend en komt een herinnering enigszins tot rust. Het brein zal altijd zoeken naar integratie.

Als schokkende gebeurtenissen zich echter herhaaldelijk blijven aandienen zoals in een oorlog en er geen rust en ruimte is om te overdenken, dan kan het vecht-vlucht-bevries systeem overbelast raken en gaat de alarmknop soms niet meer uit. Zelfs jaren nadat het gevaar al geweken is kan het lijf in een staat van paraatheid of bevroering blijven. Dit is vanzelfsprekend niet voor iedereen het geval die een oorlog meemaakt maar bij de mensen die uiteindelijk de weg naar mijn therapiekamer weten te vinden is dit vaak wel zo. Dit onderstreept het belang van ruimte geven aan het verhaal en het zoeken naar context en betekenis als de directe dreiging voorbij is. Om de schokkende gebeurtenis terug te plaatsen in het geheel. Oorlog kan mensen van binnen en samenlevingen van buiten splijten, maar het zit in ons instinct om toch altijd op zoek te blijven naar integratie en betekenisgeving. Het is in de psychologie bekend dat dit belangrijke helende factoren kunnen zijn.

Bij ARQ Centrum'45 doen we sinds de jaren '70 ervaring en kennis op in het werken met oorlogsverhalen tijdens psychotherapie en wetenschappelijk onderzoek. Zo behandelen we mensen van vroegere en huidige oorlogen door in de therapiekamer op zoek te gaan naar de confrontatie en reconstructie van het traumatische verhaal dat dikwijls geïsoleerd in het brein leeft. De blootstelling aan het leed is nodig om deze ervaringen los te weken en vervolgens te plaatsen in een grotere context van iemands hele leven met alle bijbehorende emoties. Mensen zijn vaak hun verhaal kwijt doordat dit verdrongen is of raken erdoor overspoeld omdat het zich te gefragmenteerd zich opdringt.

In het geval van de Tweede Wereldoorlog zien we bij ouder wordende mensen dat door lichamelijke gebreken pijnlijke herinneringen steeds minder vermeden kunnen worden. Oude vermijdingsstrategieën die ze decennialang hebben volgehouden volstaan niet meer. Lichamelijke pijnen door ouderdom kunnen werken als directe triggers aan de lichamelijke pijnen die ze hadden gedurende de oorlog. Door die lijfelijke triggers herinnert het lijf zich, gaat er een geheugenluik open en dringen oude verhalen zich op. Doordat de ouderen de verhalen niet langer meer kunnen of willen isoleren vinden ze vaak betekenis door in gesprek te gaan met kleinkinderen. Ze zien een groot belang in het doorgeven van de verhalen in een poging de volgende generaties bewust te maken van oorlog. In de hoop dat het nooit meer zal gebeuren. In deze dialogen kan er verwerking plaatsvinden. Dat geldt in eerste instantie bij de eerste generatie maar er wordt ook context gecreëerd voor de jongere generatie zodat splijting opgeheven wordt aan beide kanten en er ruimte komt voor verbinding en dialoog.

De kinderen van oorlogsgetroffenen, de zogenoemde tweede generatie, hebben deze dialogen vaak minder kunnen hebben met hun ouders. Soms wel, maar meestal niet. Doordat de traumatische gebeurtenissen nog te geïsoleerd en afgesplitst in het brein van de ouders aanwezig zijn en je als ouder instinctief je kind niet wil belasten met het leed. In het algemeen voelt een kind aan dat er iets in de lucht hangt en weet het vaak wel dat ouders iets hebben meegemaakt in de oorlog. Toch kan het de onderliggende emoties die gevoeld worden niet goed duiden omdat deze door ouders worden verdrongen. Ook voelt een kind aan dat je er maar beter niet over kunt beginnen. De ouder werkt als spiegel voor een kind om te leren waar je wel of niet over praat en welke emotie je wel of niet kunt uiten. Met als gevolg dat

een kind kan leren om er niet over te praten. In andere gevallen kan er soms ook te veel en overweldigend gesproken worden over oorlogservaringen, in een poging de kinderen ervan te doordringen dat het nooit meer mag of kan gebeuren. Zowel het zwijgen als het overspoelend vertellen biedt in beide gevallen weinig ruimte voor de eigen belevingswereld van een kind. Een taboe op eigen emoties kan ontstaan vanuit een primitief schuldgevoel naar ouders die zoveel geleden hebben. Een kind kan zich onmachtig gaan voelen dat de ouder niet blij te maken is. Zichzelf daarvan de schuld geven is soms de enige manier om daar weer controle over te krijgen.

Een taboe op verhalen en eigen beleefde emoties kan soms, niet altijd, ook lijden tot minder kunnen reguleren van ingewikkelde emoties. Neem bijvoorbeeld boosheid. Het kan voor een kind als een onmogelijke taak voelen om boos te worden op een ouder als die zoveel geleden heeft. Ieder kind voelt wel eens irritatie naar een ouder, alleen worden deze heftige emoties dan al gauw schuldbeladen. Dan wordt het afgesplitste boosheid. Wat ik zie in de groepstherapie is dat het niet mogen of kunnen uiten van boosheid in de kindertijd er toe kan leiden dat het naar binnen slaat of soms juist ineens explosief uit de hoek kan komen, doordat ze soms niet goed hebben geleerd hoe ze de boosheid kunnen reguleren.

Deze explosieve uitlatingen kunnen ook op bijeenkomsten of in musea plaatsvinden. Het gaat hierbij dan vaak om iemand die ruimte wil vragen voor zijn of haar verhaal, maar niet zo goed weet hoe vanuit een pijn dat hier geen aandacht voor was. Pas bij een begreemd wederhoor komt er rust, zoals een gezonde ouder dat zou kunnen doen. Het gaat vaak niet eens per se om het vechten om de inhoud maar om de behoefte er ook te mogen zijn. Dat er iemand luistert. Dat iemand met zijn of haar perspectief van betekenis is. Iemand vecht als het ware tegen verdringing, tegen de afsplitsing.

In de maatschappij zie je binnen deze tweede generatie ook een grote drive om juist het taboe te doorbreken. Met enige gevoelens van loyaliteit en ook schuld naar de ouders tonen mensen grote veerkracht. Zo zijn er inmiddels verscheidene boeken, tentoonstellingen en voorstellingen van deze generatie verschenen. Ook zijn het mensen die functies bekleden in maatschappelijke organisaties die zich bezighouden met de nasleep van de oorlog. Daarin zie je een drijf- en veerkracht als ook een groot besef van wat het is om te leven met een oorlog. Bij de tweede generatie is het van belang om de gefragmenteerde verhalen van de ouders uiteindelijk te mogen onderzoeken, maar daarna ook weer het directe leed te laten rusten om ruimte te maken voor het eigen verhaal en de eigen identiteit binnen dit verhaal.

Soortgelijke intergenerationele patronen zijn te ontdekken bij mensen die gevluht zijn uit oorlogsgebieden als Syrië en Afghanistan, waarin volwassenen die de traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt zich dikwijls losgekoppeld voelen van hun verhaal. Alsof een groot gedeelte van hun afkomst, identiteit en gevoelsleven niet meer mag of kan bestaan omdat het te veel pijn doet. Maar dat ze ook ervaren dat ze door al deze aspecten van zichzelf te onderdrukken, ze de mooie momenten minder goed kunnen beleven en in toenemende mate in een geïsoleerde positie binnen hun gezin en de maatschappij terecht kunnen komen. Discriminatie en vreemdelingenhaat dragen bij aan deze geïsoleerde positie en uitsluiting.

Ook hier zetten we in de behandeling het belang van het narratief centraal en verbinden we ouders met kinderen in het zoeken naar het familieverhaal en het gecontroleerd toelaten

van ingewikkelde emoties. Vanuit het idee dat je het kind juist níet belast als je ingewikkelde emoties bespreekbaar kan maken op een leeftijdsadequate manier. Ook treffen mensen uit landen die in conflict zijn elkaar in de groepstherapie, zoals mensen uit bijvoorbeeld Irak en Iran. Om in een soort oefensituatie het vertrouwen in elkaar te her-evalueren. Idealiter vinden deze processen ook plaats op maatschappelijk niveau waarbij vluchtelingen en Nederlanders elkaar kunnen treffen in dialoog.

Naarmate de jaren verstrijken lijken we steeds meer met gepaste afstand nieuwsgierig te mogen worden en vragen te mogen stellen over oude en nieuwe conflictsituaties. De jonge generaties lijken geïnspireerd door oude verhalen en gedreven om de dialoog aan te gaan te behoeve van nieuwe verhalen, gezien vanuit de bril van de samenleving anno 2022. De maatschappij verandert en daarmee veranderen ook de verhalen en perspectieven en onderliggende emoties. Deze verandering is vaak ten goede maar kan ook wrijving opleveren en splijting in de hand werken. Neem bijvoorbeeld het onderzoek naar de dekolonisatieperiode en de rol van Nederland in voormalig Nederlands-Indië of de discussie rondom het woord Bersiap bij de expositie Revolusi in het Rijksmuseum. En de ruimte die er in de maatschappij in positieve zin komt voor de verhalen en ervaringen van kinderen van ouders die NSB'er waren. Kinderen die veel schaamte voelen maar zelf niets met het conflict te maken hadden. Of discussies die ontstaan naar aanleiding van de huidige oorlog in Oekraïne over de rol van onszelf en de verhouding tot de vluchtelingen die al langer in Nederland zijn.

In deze verschillende perspectieven op dezelfde verhalen kan spanning en splijting ontstaan. Precies wat een getraumatiseerd brein kan doen. Afsplitsen en isoleren waardoor de context en betekenisgeving op de achtergrond verdwijnen en mensen soms weer recht tegenover elkaar komen te staan. Zowel op individueel, familiair als maatschappelijk niveau. De boosheid die ontstaat kan voortkomen uit driften die een sterke behoefte laat zien aan een oor voor hun verhaal, het eigen perspectief. Pas vanuit wederhoor en erkenning en respect voor elkaars verhaal zonder uitsluiting, kan er rust en betekenisgeving komen. Integratie.

Het is van belang de psychologische mechanismen van leven met oorlog te blijven onderzoeken en begrijpen om te voorkomen dat splijting het overneemt vanuit natuurlijke driften in ons brein. Dit is volgens mij ook de boodschap van allen die het ooit meemaakten en die het op dit moment helaas nog mee moeten maken.

Wij voelen een verbondenheid met het leed van hen die overleefden. De heftige gevoelens van schuld en schaamte mogen integreren en betekenis krijgen in een groter geheel waardoor de primaire emoties minder worden en tegenstrijdige gevoelens naast elkaar mogen bestaan. Historische feiten zijn daarbij van belang, ze creëren de context waar vanuit het verhaal en de betekenisverlening kan ontstaan. Als blauwdruk ter voorkoming van nieuw leed.

Ik zie voor ons die uitdaging. Nu taboes steeds meer doorbroken worden en meerdere verhalen en perspectieven aan het licht komen moeten we elkaar blijven vinden en in dialoog blijven met respect voor elkaars verschillen. Ten behoeve van integratie; als de helende factor in ons brein, in onze maatschappij en in deze wereld.

Over de auteur



Inez Schelfhout is klinisch Psycholoog en Psychotherapeut en is werkzaam bij ARQ Centrum '45 en ARQ Kenniscentrum Oorlog Vervolging en Geweld. Ze is expertiseteamleider van de behandelgroep 'WOII', wat zich richt op de intergenerationele gevolgen van oorlog en geweld. Ze ontwikkelt behandelprogramma's voor nazaten van oorlogsgetroffenen. Hiermee draagt ze bij aan kennisontwikkeling in de maatschappij rondom dit thema.

Bronnen

- Aarts, P.G.H.** (1998). Intergenerational effects in families of WWII survivors from the former Dutch Indies: Aftermath of another Dutch war. In: Y. Danieli (Ed.). *International handbook on multigenerational legacies of war (175-190)*. Plenum Press.
- Begemann, F.A.** (1988). Een generatie verder. *Kinderen van oorlogsgetroffenen over hun jeugd en ontwikkeling*. Stichting ICODO.
- Bramsen, I. & Ploeg, H.** (2007). Fifty years later: The long-term psychological adjustment of ageing World War II survivors. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 100. (350 – 358).
- Dashorst, P., Mooren, T.M., Kleber, R.J., De Jong, P.J., & Huntjens, R.J.C.** (2019). Intergenerational consequences of the Holocaust on offspring mental health: a systematic review of associated factors and mechanisms. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1654065.
- Sleijpen, M., Mooren, T., Kleber, R.** (2009). Long-term legacies of war: An outline of a study among a Post World War II generation of clients receiving psychotherapeutic treatment in Foundation Centrum'45, the Netherlands. *Psychotraumanet.org*
- Van Ee, E., Kleber, R.J., Jongmans, M.J., Mooren, T.T., & Out, D.** (2016). Parental PTSD, adverse parenting and child attachment in a refugee sample. *Attachment & Human Development*, 18(3), (273–291).
- Watson, T. (Producer) & Breliere, J. (Director).** (2021). *The past ended on Mango Street*. Angry docs production.
- Wiseman, H., Metzli, E., & Barber, J.P.** (2006). Anger, guilt, and intergenerational communication of trauma in the interpersonal narratives of second generation Holocaust survivors. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(2), (176–184).