

Susan Forward, Eindelijk je eigen leven leiden. Loskomen van een beschadigde jeugd.

Utrecht/Antwerpen 1990.

Zestien thema's

1 Verschillende verantwoordelijkheid

(13) Het is gemakkelijker voor een kwetsbaar, afhankelijk kind zich schuldig te voelen omdat het iets verkeerd heeft gedaan en dus vaders woede verdient, dan het angstwekkende feit te accepteren dat de vader, de beschermer, onbetrouwbaar is. Wanneer deze kinderen volwassen worden, blijven ze gebukt gaan onder die last van schuld en tekortkoming, waardoor het voor hen buitengewoon moeilijk is een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Het daaruit voortvloeiende gebrek aan zelfvertrouwen en eigenwaarde kan ieder onderdeel van hun leven kleuren.

(187) Volwassenen die als kind ernstig zijn mishandeld, hebben moeite met het leggen van de verantwoordelijkheid waar die hoort. Voor zulke kinderen is het op zich nemen van de schuld een zaak van overleven. Ze houden de mythe van het fijne gezin in stand door te geloven dat zij en niet hun ouders slecht zijn. Die overtuiging is de kern van vrijwel alle zelfvernietigende gedragspatronen in volwassenen die als kind zijn mishandeld. Maar die overtuiging kan worden omgekeerd, nml. door de verantwoordelijkheid van de mishandeling en de latere gevolgen te leggen waar die hoort: bij de mishandelende ouder.

(197) Maar dat geeft je niet het recht om al je zelfvernietigend gedrag te verontschuldigen door te zeggen 'Het was allemaal hun schuld'. Het vrijspreken van het kind dat je was, ontheft je als volwassene niet van de plicht je verantwoordelijkheden op je te nemen.

(16) Veel mensen worden nog steeds door hun gestorven ouders geregeerd. De geesten die hen achtervolgen zijn echt in de psychologische betekenis.

(17) Ouders dragen de verantwoordelijkheid voor wat ze deden jegens hun kinderen, (186) ook al waren ze beperkt in hun mogelijkheden, bedoelden ze het niet kwaad. Maar als tekortschietende ouders je beschadigd hebben, doen hun beperkingen er niet toe: ze zijn verantwoordelijk voor wat ze (niet) deden. (17) Natuurlijk ben jij verantwoordelijk voor je volwassen leven, maar dat leven is voor een groot deel gevormd door ervaringen waarover je geen zeggenschap had. Het is een feit dat:

- Je niet verantwoordelijk bent voor wat je als weerloos kind is aangedaan!
- Je wel verantwoordelijk bent voor het nemen van positieve stappen om er iets aan te doen!

2 Ontkennen

(26) Ontkennen is de machtigste vorm van psychologische afweer. Een namaak-werkelijkheid verkleint of verhult hierbij de invloed van bepaalde pijnlijke gebeurtenissen. Sommigen vergeten zelfs wat de ouders hen hebben aangedaan, zodat die op een voetstuk kunnen blijven. Ontkenning is de deksel op onze emotionele hogedruk-pan. Vroeg of laat springt de deksel eraf en volgt er een emotionele crisis. Als dat gebeurt, moeten we een waarheid onder ogen zien die we wilden vermijden.

3 Voorrang aan de ouderlijke gevoelens

(90) Soms heeft een moeder gevoelens van ontoereikendheid. Door haar dochter een mislukking te noemen en van haar superioriteit te overtuigen, kan ze die gevoelens van mislukking naast zich neerleggen en krijgt ze zelf een beter gevoel. Zo'n vernedering is uiterst pijnlijk voor een zich ontwikkelende puber en berooft haar van zelfvertrouwen, maar de gevoelens van de fatale ouder gaan altijd voor.

(104) Ouders met veel onvervulde verlangens zien hun kinderen vaak als surrogaat-ouders die hun emotionele behoeften moeten vervullen, iets wat hun echte ouders nooit hebben gedaan. Kan een kind daaraan niet voldoen, dan worden ze woedend.

4 Overtuigingen

(143) Als je iets wilt begrijpen van de verwarring en chaos in een funest gezin, moet je eerst kijken naar de (veelal onuitgesproken, zelfs onbewuste) opvattingen/overtuigingen van de ouders (bijv.: de gevoelens van een kind zijn belangrijk, of: een kind is een tweederangs mens), want die bepalen hoe zij met hun kinderen omgaan en hoe kinderen zich moeten gedragen. Ze scheiden goed van kwaad.

Redelijk volwassen en liefhebbende ouders geloven dat ze de gevoelens en behoeften van alle gezinsleden moeten ontzien. Ze geven een solide basis aan de ontwikkeling van het kind en zijn latere zelfstandigheid. Hun overtuigingen kunnen inhouden 'dat kinderen het recht hebben om het niet met je eens te zijn', of 'dat het verkeerd is je kind opzettelijk te kwetsen', of 'dat kinderen de gelegenheid moeten hebben om fouten te kunnen maken'.

Maar wat fatale ouders over hun kinderen vinden is bijna altijd zelfgericht en egoïstisch. Zij geloven dingen zoals 'kinderen moeten eerbied voor hun ouders hebben, wat er ook gebeurt', 'er zijn maar twee manieren om iets te doen, de mijne of de verkeerde manier', of 'kinderen mogen niet gehoord worden'. Zulk soort overtuigingen vormen de bodem waarop het fatale ouderlijke gedrag welig kan tieren. Als kinderen van fatale ouders opgroeien, nemen ze de verwrongen overtuigingen van hun ouders zonder nadenken over, tot in hun eigen volwassen leven.

5 Regels en gehoorzaamheid

(146-147) Ouderlijke overtuigingen stellen (ook weer veelal onuitgesproken) ouderlijke regels op. Regels verkondigen een overtuiging; ze versterken die tot een eenvoudig 'moeten en mogen': 'Met kerst moet je thuis zijn', 'Je mag geen eigen leven leiden', 'Je moet me altijd nodig blijven hebben', 'Laat me niet alleen', 'Blijf afhankelijk'. Dergelijke regels zijn als marionettenspelers, die aan onzichtbare touwtjes trekken en blinde gehoorzaamheid eisen.

Onze loyaliteit bindt ons aan onze ouders met hun overtuigingen en regels. Als de regels redelijk zijn, kunnen ze het kind in zijn zedelijke ontwikkeling tot leidraad zijn. Maar in gezinnen met fatale ouders zijn de regels gebaseerd op verwrongen rollen en bizarre ideeën over de werkelijkheid. Blinde gehoorzaamheid aan zulke regels leidt tot destructief, zelfvernietigend gedrag – al lijkt die gehoorzaamheid voor het kind, ook als die volwassen is geworden, vaak de makkelijkste oplossing.

(149) Blinde gehoorzaamheid vormt al vroeg onze gedragspatronen en voorkomt dat we aan de patronen ontsnappen. We kunnen destructieve regels alleen opzij zetten als we die uit ons onbewuste naar de oppervlakte halen. Pas als we de regels duidelijk zien, kunnen we een vrije keuze maken in overeenstemming met wat we zelf graag willen.

6 Afhankelijkheid

(163) Er bestaan twee soorten afhankelijkheid van je ouders:

- De eerste laat je aanhoudend toegeven aan je ouders om hen tevreden te stemmen. Wat je zelf ook wilt of nodig hebt telt niet mee; de behoeften en verlangens van je ouders komen eerst. (171) Verschillende vormen van inschikkelijkheid: je geeft vaak toe aan je ouders, al denk je er zelf anders over, je zegt je ze niet vaak wat je werkelijk denkt/voelt, je bent vaak oppervlakkig als je bij ze bent, je doet vaak dingen m.b.t. je ouders uit schuldgevoel of angst in plaats van vrije keus.

- Het tweede type maakt dat je het tegenovergestelde doet. Je kunt net zo gebonden zijn als je schreeuwt en dreigt of volkomen van je ouders vervreemd raakt. (171) Verschillende vormen van agressiviteit: je twist steeds met je ouders om je gelijk te tonen, je schreeuwt tegen je ouders om hun te tonen dat ze jou niet onder controle hebben, je doet telkens voor-hen-vervelende dingen om te laten zien dat je je eigen baas bent, je hebt ze uit je leven geweerd. (163) In dat geval hebben je ouders nog steeds enorme invloed op je gevoelens en gedragingen. Zolang je heftig op hen blijft reageren, geef je hun de macht om je van je stuk te brengen, en daardoor kunnen ze hun gezag weer laten gelden.

7 Verantwoordelijkheid en invloed

(165-166) Wanneer fatale ouders zich slecht voelen, zoeken ze dikwijls naar anderen die ze de schuld kunnen geven; die anderen zijn meestal hun kinderen. Als ze je hebben bijgebracht dat jij verantwoordelijk bent voor de gevoelens van je ouders, geloof je waarschijnlijk nog steeds dat het in je macht ligt hen gelukkig of bedroefd te maken.

Veel psychologen beweren dat je niet kunt 'maken' dat een ander iets voelt – dat iedereen volledig verantwoordelijk is voor hoe hij zich verkiest te voelen. Ik geloof dat niet. Ik geloof dat we wel invloed hebben op de gevoelens van degenen met wie we een band hebben. Maar invloed hebben is niet hetzelfde als verantwoordelijk zijn voor. Zoals jij verantwoordelijk bent om ervoor te zorgen dat je je niet ellendig blijft voelen als iemand je gekwetst heeft, zo zijn je ouders verantwoordelijk voor hun eigen manier om uit de put te komen als ze gekwetst zijn. Doe je bijv. iets dat wreed noch gemeen is, maar je moeder voelt toch verdriet - zoals trouwen met iemand die haar niet aanstaat, of het accepteren van een baan buiten de stad - dan moet zij zelf naar wegen zoeken om haar evenwicht terug te vinden. Er is niets op tegen als je iets zegt als 'Het spijt me dat je je er zo ellendig door voelt', maar het ligt niet op je weg om je plannen te veranderen alleen voor haar gevoelens. Als je je eigen wensen negeert om de gevoelens van je moeder te ontzien, bewijs je niet alleen jezelf maar ook haar een slechte dienst. De boosheid en wrok die ja dan zeker zult voelen, moeten jullie verhouding wel beïnvloeden. Als je de belangrijkste besluiten in je leven baseert op hoe je ouders zich erdoor zullen voelen, geef je je vrije keus op en zitten *zij* aan het roer van *jouw* leven.

8 Gevoelens en overtuigingen

(166-167) Meestal denkt men dat onze gevoelens reacties zijn op dingen die ons overkomen, dingen van buiten onszelf. Maar in werkelijkheid komen zelfs de grootste angst of de ergste pijn voort uit een overtuiging. Bijv. als zoon spreek je je dronken vader aan op diens wangedrag; die begint te schreeuwen over hoe ondankbaar en oneerbiedig je bent. Je voelt je schuldig. Dan denk je misschien dat dit schuldgevoel het resultaat is van het gedrag van je vader, maar dat is slechts half waar. Voordat dat gevoel ontstond, werden er bepaalde (mogelijk onbewuste) overtuigingen in je geest geprikkeld, bijv. 'kinderen mogen hun ouders nooit tegenspreken', of 'Mijn vader is ziek en het is mijn taak voor hem te zorgen'. Omdat je je niet aan die diep gewortelde overtuiging gehouden hebt, reageer je met een schuldig gevoel.

Als je tegenover een situatie staat die om een emotionele reactie vraagt, dwarrelen de overtuigingen van je gezin onbewust door je hoofd. Wanneer je begrijpt dat die overtuigingen vrijwel altijd aan je gevoelens voorafgaan, is dat meer dan een interessant psychologisch fenomeen. Het begrijpen van het verband tussen je overtuigingen en gevoelens is een belangrijke stap naar het beëindigen van je zelfvernietigend gedrag!

(170) Probeer 'omdat' achter een gevoel van jou te zetten, gevolgd door een bepaalde overtuiging. Die methode kan helpen om je reacties beter te begrijpen. Bijvoorbeeld: 'Ik voel me schuldig als ik iets doe dat m'n ouders overstuur maakt, *omdat* ik niets mag doen of zeggen dat de gevoelens van m'n ouders kwetst', of: 'Ik voel me bedroefd als ik weet dat ik m'n ouders heb teleurgesteld, *omdat* het mijn taak is mijn ouders gelukkig te maken', of: 'Ik ben bang als ik boos op m'n ouders ben, *omdat* ik als ik een vuist maak m'n ouders voor altijd zal verliezen.' Als je eenmaal begint me het leggen van zulke belangrijke verbanden, zul je wel verbaasd over hoeveel van je gevoelens geworteld zijn in je overtuigingen. Deze oefening is geweldig belangrijk omdat je, als je eenmaal de oorsprong van je gevoelens begrijpt, ze ook kunt gaan beheersen.

9 Zelfbepaling

(174-176) Emotionele zelfstandigheid betekent niet dat je je ouders in de steek moet laten. Het betekent dat je een deel van het gezin kunt blijven, maar tegelijkertijd een aparte persoonlijkheid bent. Het betekent dat je kunt zijn wie je bent en je laat je ouders zijn wie zij zijn. Als je je vrij voelt om er eigen overtuigingen, gevoelens en gedragingen op na te houden, los van die van je ouders (en anderen), bepaal je wie je wilt zijn. Als je ouders wat jij doet of denkt niet prettig vinden, moet je daar een onplezierige stemming bij jezelf voor over hebben. En je zult *hun* gevoel van onbehagen ten opzichte van *jou* moeten aanvaarden zolang je niet naar hen toe rent om voor hun ogen te veranderen. Zelfs als bepaalde overtuigingen overeenstemmen met die van je ouders of je gedrag hun goedkeuring heeft, is het van belang dat je zelf je keus bepaalt en je vrij voelt om het al dan niet met hen eens te zijn.

Dat betekent niet dat ik je aanspoor om nu maar botweg over de gevoelens van anderen heen te lopen, of de invloed te negeren die je gedrag op hen kan hebben. Maar evenmin moet je hen toestaan botweg over jou heen te lopen. We moeten allemaal een evenwicht vinden tussen de zorg voor onszelf en de aandacht voor de gevoelens van de ander.

Niemand kan voor 100% zichzelf zijn. Niemand staat volkomen los van het verlangen om door anderen gewaardeerd te worden. Mensen zijn sociale dieren en een open relatie eist een zekere mate van emotionele *onderlinge* afhankelijkheid. Daarom moet die zelfbepaling ook tamelijk soepel zijn. Het is niet erg om toe te geven aan je ouders als je dat vrijwillig doet. Wat ik hier bedoel is het handhaven van je emotionele integriteit, het trouw zijn aan jezelf. Veel mensen komen niet voor zichzelf op omdat ze zelfbepaling verwarren met egoïsme. Maar het is juist goed soms 'nee' te zeggen, om grenzen te stellen tot waar je jezelf voor je ouders wilt opofferen, om beslissingen te nemen die berusten op wat jij wilt en wat jij nodig vindt en niet op wat je ouders willen en nodig vinden.

10 Bewust antwoorden

(177) Het tegenovergestelde van de automatische reactie is het bewuste antwoord. Dat betekent dat je denkt en voelt. Je bent je dan bewust van je gevoelens maar die brengen je niet tot impulsieve daden. Zo'n antwoord maakt dat je je gevoel van eigenwaarde kunt handhaven, ondanks alles wat je ouders over je kunnen zeggen. Het geeft zeer veel voldoening. De gedachten en gevoelens van anderen slepen je niet langer mee in een poel van onzekerheid. Je ziet nieuwe mogelijkheden en keuzes in je omgang met anderen, omdat je gevoel voor verhoudingen en je redelijkheid niet onder emoties zijn bedolven. Die bewuste reflectie geeft je veel van de controle over je leven terug.

(179) In je antwoorden moet je jezelf niet verdedigen. De meeste mensen nemen aan dat, als zij zich in een conflict niet verdedigen, hun tegenstanders hen als zwakkelingen zullen zien en hen onder de voet zullen lopen. In werkelijkheid is het tegenovergestelde waar. Als je kalm blijft en weigert je te laten opwinden, hou je de teugels in handen. Niet-defensieve antwoorden helpen bij het doorbreken van de vicieuze cirkel van aanval, terugtocht, aanval en escalatie. Als je ruzie maakt met je ouders, je verontschuldigt, dingen gaat uitleggen of probeert hen van gedachten te veranderen, komt veel van je macht in hun handen terecht. Geef daarom niet-defensieve antwoorden: 'O ja? Interessant. Natuurlijk heb je recht op een eigen mening. Het spijt me dat je er niet mee eens bent, dat je je zo gekwetst/overstuur/teleurgesteld voelt. Daar moet ik eens over nadenken.' Daarmee vraag je nergens om en krijg je ook niet de kous op de kop.

11 Positie-verklaringen

(180-182) Belangrijk zijn ook positie-verklaringen. Die kunnen helpen om minder automatisch te reageren en je verder te brengen op de weg van zelfbeschikking. Positie-verklaringen geven duidelijk weer wat je denkt en gelooft, wat belangrijk voor je is, wat je bereid bent te doen en niet te doen, waarover wel en niet gepraat kan worden. Het kunnen belangrijke of onbelangrijke dingen betreffen, vanaf je oordeel over een recente film tot aan je diepste overtuigingen over het leven. Natuurlijk moet je voor je je positie verklaart, bepalen hoe die positie is.

Iedere beslissing die op een keus is gebaseerd, brengt je verder van automatische reacties. Als je *kiest* voor inschikkelijkheid tegenover je ouders, omdat je andere mogelijkheden hebt overwogen en besloten hebt toe te geven, is dat heel anders dan wanneer je *automatisch* doet wat ze willen omdat je je hulpeloos voelt. Het maken van een keus is een stap naar zelfcontrole; reageren in een reflex betekent een terugglippen naar de controle van je ouders.

Als je bepaalt wie je zelf wilt zijn - als je bewust antwoordt in plaats van dat je automatisch reageert, als je duidelijk zegt wat je voelt en denkt, als je de grenzen bepaalt van wat je wel en niet wilt - moet de verhouding met je ouders wel anders worden, onafhankelijk ervan of ook zij zelf veranderen.

12 Boosheid

(191-193) Volwassen kinderen van fatale ouders hebben het moeilijk met hun boosheid, mede omdat ze zijn opgegroeid in gezinnen waar uitingen van emotionaliteit verboden waren. Boosheid was iets dat alleen de ouders mochten tonen. Er zijn verschillende manieren om met je boosheid om te gaan: je kunt hem begraven en ziek en depressief worden; je kunt je boosheid omzetten in lijden en martelaarschap; je kunt het verdoven met alcohol, drugs, voedsel of seks; of je kunt bij iedere gelegenheid in woede uitbarsten, zodat die boosheid je verandert in een gespannen, gefrustreerd, achterdochtig mens. Het is veel zinniger je boosheid in banen te leiden die helpen bij het bepalen van je grenzen:

- Geef jezelf toestemming om boos te *zijn* zonder je gevoelens te beoordelen. Boosheid is net zo'n emotie als vreugde of angst. Het is niet goed en niet slecht - het *is* er gewoon. Boosheid vertelt iets belangrijks, nml. dat je rechten onder de voeten worden gelopen, dat je beledigd of gebruikt wordt, of dat niemand zorgt voor wat je nodig hebt. Boosheid betekent altijd dat er iets moet veranderen.

- Gebruik je boosheid als een bron van energie voor je zelfbepaling. Je boosheid kan je veel leren over wat je wel en niet wilt accepteren in de verhouding met je ouders. Het kan je helpen je grenzen te bepalen en je te bevrijden van de oude patronen van onderdanigheid, inschikkelijkheid en angst voor afkeuring door je ouders. Je boosheid kan helpen je energie weer op jezelf te richten, ver van de onmogelijke strijd om je ouders te veranderen.

De eerste maal dat je boos wordt, voel je je vaak onzeker en schuldig. Heb geduld en hou vol. Je blijft niet altijd boos. De enigen die dat wel doen, zijn zij die hun boosheid niet willen toegeven of die boosheid gebruiken om macht te krijgen door het intimideren van hun omgeving. Boosheid is de normale menselijke reactie op een slechte behandeling. Overigens, boosheid bestaat haast nooit zonder verdriet.

13 Verdriet

(193-195) Droefheid is een normale en noodzakelijke reactie op verlies, bijvoorbeeld: verlies van een goed gevoel over jezelf, van het gevoel van veiligheid, van vertrouwen/vreugde/spontaniteit, van koesterende ouders, van jeugd/onschuld/liefde. Je moet dat verlies inzien om er verdriet over te kunnen hebben. Je moet die gevoelens verwerken zodat ze hun greep verliezen.

Het omzeilen van je verdriet maakt het een tijd draaglijk, maar dat uitgestelde gevoel krijgt je vroeg of laat toch te pakken. Veel mensen rouwen niet om verlies omdat er van hen verwacht wordt dat ze 'sterk' zullen zijn, of omdat ze menen dat ze voor anderen moeten zorgen. Maar zulke mensen raken later in de knoop, soms jaren daarna, en dan dikwijls door een onbelangrijke gebeurtenis. Pas wanneer ze hun uitgestelde verdriet verwerkt hebben, kunnen ze weer op hun emotionele benen staan.

Rouw heeft een begin, midden en eind. En we moeten door die drie stadia heen. Als je probeert dit te vermijden, blijft het altijd bij je en frustreert het je prettige gevoelens. Soms lijkt het of het verdriet nooit meer overgaat. Dan heb je het gevoel dat je altijd zult huilen. (197) Zolang je er midden in zit, is het moeilijk te geloven dat er een eind aan je verdriet komt. Toch is het geen eeuwigdurend proces. Je hebt tijd nodig om het te verwerken en de realiteit van je verlies te accepteren. En je hebt tijd nodig om energie van de pijn van het verleden te richten op de wedergeboorte van het heden en de belofte van de toekomst. Maar tenslotte worden die scherpe pijnscheuten niet meer dan een enkele steek.

14 Confrontatie

(199-204) Confrontatie met de ouders is beangstigend maar nodig. Het betekent dat je ze rustig je pijnlijke verleden en moeilijke heden onder ogen brengt. Daarbij moet je erop rekenen dat ze negatief reageren; vergeet niet dat je dit doet voor jezelf, niet voor hen. Deze confrontatie is al voldoende om het machtsevenwicht tussen jou en je ouders te veranderen. Als je die om jezelf uit de weg gaat, versterk je de gevoelens van hulpeloosheid. Bovendien: wat je niet teruggeeft, geef je door. Als je je angst, je boosheid tegenover je ouders niet aanpakt, reageer je ze af op de mensen om je heen.

Voordat je met je ouders praat of ze schrijft, moet je je sterk genoeg voelen om hun afwijzing, ontkenningen, beschuldigingen, boosheid en gekwetstheid aan te kunnen. Ook moet je ervan overtuigd zijn dat zij verantwoordelijk zijn voor de trauma's uit je jeugd.

Zo'n confronterend gesprek/brief begint met: 'Ik ga nu dingen zeggen die ik nooit eerder heb gezegd', met daarna vier punten: dit heb je me aangedaan; zo heb ik het indertijd gevoeld; zo heeft het mijn leven beïnvloed; dit wil ik graag van je horen. (210-212) Prepareer je op reacties als:

- het is nooit gebeurd (jouw reactie: dat je het niet meer weet, wil nog niet zeggen dat het niet is gebeurd);
- het was jouw schuld (jouw reactie: ik accepteer de verantwoordelijkheid niet langer voor wat jullie mij als kind hebben aangedaan);
- we deden het zo goed mogelijk (jouw reactie: maar dat neemt niet weg dat je mij veel pijn hebt aangedaan);
- kijk toch eens wat we voor je hebben gedaan (jouw reactie: ik waardeer die dingen ook heel erg maar ze konden jullie mishandeling niet goedmaken);
- hoe kun je me dat aandoen (jouw reactie: het spijt me dat ik je heb gekwetst maar ik ga niet door de knieën: je hebt mij zo lang pijn gedaan).

(203) De confrontatie is de climax in je weg naar autonomie. Wat er ook tijdens of na gebeurt, je bent altijd de winnaar omdat je de moed had die stap te nemen. Je hebt de waarheid over je leven verteld, en de angst die je in het oude rollenpatroon gevangen hield kan je niet langer overheersen.

(266) Je moet het gevecht loslaten, d.w.z. je moet niet meer proberen:

- je ouders zover te krijgen dat ze veranderen en jij je prettiger voelt;
- iets te bedenken wat je zou kunnen doen om hun liefde te winnen;
- niet meer zo emotioneel op hen te reageren;
- te fantaseren dat ze je eens de liefhebbende steun geven die je verdient.

(268) Het gevecht opgeven betekent niet dat je alles moet nemen, maar je beheerst je ergernis en je boze reacties. Daarmee komt energie vrij om te te richten op je persoonlijke doeleinden.

15 Vergeving

(159-160) Misschien vraag je je nu af of je niet als eerste stap je ouders moet vergeven. Mijn antwoord is nee. Dit kan velen schokken, boos maken of verdriet doen. We hebben bijna allemaal precies het tegenovergestelde geleerd - dat vergeving de eerste stap is naar genezing.

Je hoeft je ouders niet te vergeven om beter over jezelf te denken en je leven te veranderen!

Natuurlijk ben ik me ervan bewust dat ik op de tenen ga staan van onze meest geliefde religieuze en psychologische principes. Volgens de joods-christelijke ethiek is 'dwalen menselijk maar vergeven goddelijk'. Ik ben me er ook van bewust dat diverse hulpverleners oprecht geloven dat vergeving niet alleen de eerste stap maar dikwijls de enige stap is naar innerlijke vrede. Ik ben het daar absoluut niet mee eens.

Toen ik met mijn beroep begon, geloofde ik ook dat het vergeven van mensen die je hebben gekwetst, vooral je ouders, een belangrijk deel van het genezingsproces vormde. Dikwijls moedigde ik cliënten aan - die soms ernstig mishandeld waren - om hun wrede, slechte ouders te vergeven. Veel van mijn cliënten begonnen aan hun therapie en beweerden dat ze hun fatale ouders al lang hadden vergeven, maar ik ontdekte dat ze zich daar meestal niet beter door voelden. Ze vonden zichzelf nog steeds even slecht. Ze hadden nog steeds dezelfde symptomen. Vergeving had geen enkele belangrijke of blijvende verandering gebracht. In feite voelden sommigen hun tekortkomingen nog sterker. Ze zeiden dingen als 'Misschien heb ik hen niet voldoende vergeven.' 'Mijn predikant zei dat ik hen in mijn hart niet echt vergeven had', of 'Kan ik dan nooit iets goed doen?' Ik heb lang en ernstig over vergeving nagedacht en overwoog dat die de genezing eigenlijk *meer hinderde dan vooruithielp*.

Ik besepte dat er twee facetten aan vergeving zijn: het opgeven van de behoefte aan wraak en de schuldige partij ontheffen van alle verantwoordelijkheid. Het kostte me niet veel moeite het idee te accepteren dat je de gedachte aan wraak of de behoefte het de anderen betaald te zetten, moet laten schieten. Wraak is een heel normale maar negatieve motivatie. Je laat je meeslepen door de meest obsederende fantasieën waarin je terugslaat om bevredigd te worden. Er ontstaan frustraties en een gevoel van ellende en het werkt tegen je emotionele welzijn. Ondanks het feit dat wraak een ogenblik lang zoet kan zijn, houdt het de emotionele chaos tussen jou en je ouders alleen maar in stand, en je verliest kostbare tijd en energie. Als je de behoefte aan wraak laat schieten, kan dat wel moeilijk zijn, maar is zeker de juiste stap.

Het andere facet van vergeving is minder duidelijk. Ik voelde dat er iets fout was wanneer je iemand als vanzelfsprekend ontheft van zijn verantwoordelijkheden, vooral als hij een onschuldig kind ernstig heeft mishandeld. Waarom zou je een vader 'vergeven' die je terroriseerde en in elkaar sloeg, die je jeugd tot een hel maakte? Hoe kun je nu het feit 'wegcijferen' dat je thuiskwam in een donker huis en bijna dagelijks je dronken moeder moest verzorgen? En moet je echt een vader 'vergeven' die je verkrachtte toen je zeven was? Hoe meer ik erover nadacht hoe meer ik me realiseerde dat zo'n vergeving niet meer was dan een andere vorm van ontkenning. 'Als ik jou vergeef, doen we net of het gebeurde niet zo erg was.' Ik besepte dat dit aspect van vergeving heel wat mensen in feite weerhield van een beter leven.

16 De valkuil van de vergeving

(160-162) Een van de gevaarlijkste dingen aan vergeving is dat je daardoor je opgekropte emoties niet kwijt kunt. Hoe kun je erkennen dat je boos bent op een ouder die je vergeven hebt? Verantwoordelijkheid kan twee kanten op: naar buiten, naar de mensen die je gekwetst hebben, of naar binnen, naar jezelf. Iemand moet verantwoordelijk zijn. Dus als je je ouders vergeeft, ga je *jezelf* nog meer haten.

Ook merkte ik dat veel cliënten op vergeving afvlogen om daardoor het pijnlijke werk van de therapie te ontlopen. Ze geloofden dat ze door vergeven een kortere weg naar een beter zelfgevoel kregen. Veel van degenen die 'vergeven' stopten met de therapie en zonken nog dieper weg in depressie of angst.

Anderen klampten zich vast aan hun fantasieën. 'Het enige dat ik moet doen is vergeven, en dan ben ik genezen. Dan is mijn mentale gezondheid optimaal, iedereen gaat van iedereen houden, we omhelzen elkaar en zijn dan allemaal gelukkig.' Cliënten hebben maar al te vaak ontdekt dat de holle vergeving eindigde in diepe teleurstelling. Sommigen kenden even een blij gevoel maar dat duurde niet lang, omdat er in werkelijkheid niets veranderd was in hun gevoelens of in hun gezinsverhoudingen.

Je kunt je fatale ouders wel *vergeven*, maar dan pas aan het eind - niet aan het begin van de emotionele grote schoonmaak. Je moet woedend kunnen worden over wat je is aangedaan. Je moet verdriet kunnen hebben over het feit dat je nooit de ouderlijke liefde hebt gekend waar je naar snakte. Je moet niet langer de ellende die je is aangedaan, kleineren of wegstoppen. Maar al te dikwijls betekent 'vergeven en vergeten' doen of het nooit is gebeurd.

Ook vind ik dat vergeving alleen zin heeft als je ouders iets doen om het te *verdienen*. Fatale ouders, zeker de meer gewelddadige, moeten erkennen wat er gebeurd is, de verantwoordelijkheid op zich nemen en bereid zijn om iets goed te maken. Als je eenzijdig je ouders vergeeft die je slecht blijven behandelen, die je gevoelens en je persoonlijkheid voor een groot deel ontkennen en die hun schuld in jou blijven projecteren, kan dat het emotionele werk dat je te doen hebt ernstig belemmeren.

Op dit punt is het begrijpelijk dat je je afvraagt of je niet de rest van je leven bitter en boos blijft als je je ouders niet vergeeft. Eigenlijk is het tegenovergestelde waar. In de loop der jaren heb ik gezien dat emotionele en geestelijke vrede het resultaat is van het feit dat je je hebt losgemaakt van het gezag van je fatale ouders, ook als je hen niet vergeven hebt. En die vrijmaking komt pas als je je door je intense gevoelens van woede en verdriet hebt heen gewerkt en nadat je de verantwoording op *hun* schouders hebt gelegd, waar ze hoort.