

Therapie na incest

Joke Lijnse

Mensen die in hun jeugd seksueel zijn misbruikt door een familielid stoppen dit vaak jarenlang weg en proberen een gewoon leven op te bouwen. Totdat het niet meer gaat. Dikwijls is een keerpunt het krijgen van een fijne relatie, of het zelf krijgen van kinderen. Pas als er iemand in je leven komt die respect voor je gevoelens heeft, besef je wat je vroeger hebt gemist. En als je je eerste kind krijgt, besef je hoe kwetsbaar een klein kind is en hoe afhankelijk. En dan ga je je voor-nemen om het vooral op een aantal vlakken heel anders te doen dan je ouders het deden. Vooral dus op die vlakken waar je zelf verdrietig of boos van bent geworden. Als incestslachtoffer kom je dan opeens heel dichtbij al die weggestopte gevoelens. Soms uit zich dat in een depressie, anderen worden gespannen of voelen zich in de opvoeding van hun kinderen tekortschieten, weer anderen krijgen moeite met aanrakingen of worden angstig in sociale contacten.

En dan zit je op een dag bij een therapeut. Vol gevoelens, of juist helemaal zonder gevoelens. Want mensen die veel traumatische ervaringen hebben ondergaan zijn heel bedreven geraakt in het juist niet meer voelen van lichamelijke of emotionele pijn. Maar of je nu veel voelt of juist weinig, meestal komen in de loop van de therapie vaste elementen naar voren.

Allereerst is daar schuld en schaamte. Er komen vragen naar boven als: heb ik het niet zelf uitgelokt; vond ik het misschien wel fijn; waarom heb ik het dan niet laten stoppen; overkwam het mij omdat ik niet lief en waardevol was.

Het zijn allemaal vragen waarin gezocht wordt naar: wat had ik kunnen of moeten doen om te zorgen dat het mij niet overkwam? Het helpt natuurlijk niet meteen, als een therapeut zegt: "Het was niet jouw schuld, jij was klein en hij was volwassen. En de volwassene is verantwoordelijk. Hij heeft je gemanipuleerd door jou de schuld te geven en je bang te maken." Een incestslachtoffer zal vinden dat dit inderdaad voor iedereen geldt. Behalve voor haarzelf...

Keer op keer nemen we dan door dat het niet eerlijk is om met de kennis en ervaring die je als volwassene inmiddels hebt, terug te kijken en daarop het kind van toen te beoordelen. Het kind van toen was bang en voelde zich machteloos. Voor mij staat vast dat als het kind een manier had kunnen vinden om het te stoppen, ze dat dan zeker zou hebben gedaan. Zelfs als er fijne kanten aan zaten, zoals in sommige gevallen het krijgen van bijzondere aandacht.

Een ander element is loyaliteit aan de dader, zeker als het een familielid was. Het is zo ingewikkeld, als je van iemand houdt die je tegelijk ook kwaad doet. En je kunt niet zomaar ophouden met te houden van je vader, moeder of broer. Er zijn ook meestal leuke, gezellige dingen. Juist die afwisseling maakt het zo moeilijk om gewoon boos te worden. De loyaliteit maakt ook dat je lang je mond blijft houden, want je wilt de anderen geen pijn doen, je wilt het gezin niet op zijn kop zetten. Alleen maar in jouw belang? Ach, jouw gevoel is toch niet belangrijk, nooit geweest...

Gevoel van eigenwaarde is er dus ook niet veel. Ook daar moet aan gebouwd worden. Want elk kind (en dus ook de volwassene die eruit groeit) is de moeite waard, ook als de volwassenen van toen dat niet gezien hebben. Ik zeg altijd: "Heb je ooit een baby'tje in de wieg zien liggen dat niet lief was?" Het antwoord is natuurlijk: "Nee!". "Dat betekent dus dat jij ook lief was!"

Ook het lichaamsbeeld is doorgaans negatief. Het is tenslotte datzelfde lichaam dat al die ellende heeft ondergaan. En dan zijn er natuurlijk al die gevoelens van angst, pijn, boosheid, verdriet en eenzaamheid, die het kind vroeger heeft weg moeten stoppen. Die zitten dus nog ergens van binnen, te wachten tot ze verwerkt kunnen worden en een plaats mogen hebben.

Therapie na seksueel misbruik is dus hard werken. Uit het bovenstaande wordt wel duidelijk dat de verwerking om veel meer gaat dan het plaatsen van de gebeurtenissen zelf. Het gaat ook om een aangetast gevoel van eigenwaarde. En het gaat om het feit dat je hebt geleerd dat andere

mensen niet te vertrouwen zijn. En, minstens even erg, om het feit dat je hebt geleerd dat je in relaties niet zomaar uit kunt gaan van respect en veiligheid.

Maar al dat harde werken leidt er uiteindelijk toe dat het verleden echt verleden kan worden en dat het vroegere slachtoffer zich vrij voelt om haar eigen keuzes te gaan maken.