

Presentatie op 25 februari 2019 over Complex Trauma

Drs. A. N. P. Oud

## INLEIDING

Om te beginnen wil ik de organisatoren van dit Symposium bedanken voor de gelegenheid, die mij hier geboden wordt om u deelgenoot te maken van mijn ervaringen, inzichten, conclusies en aanbevelingen.

Ik ben psycholoog en heb ruim 38 jaar gewerkt als psychotherapeut, bij de GGZ zowel als in de zelfstandige praktijk. Vanaf 1992 heb ik psychotrauma als specialiteit gekozen, vanaf 1998 samen met mijn collega James Rijnders, hier aanwezig, complex trauma.

Wij behoren bij de eerste lichting EMDR therapeuten, halverwege jaren 90.

In dat specialisme zag ik vaak cliënten met een traumatische geschiedenis, een problematische partnerrelatie, al dan niet met ouderverstoting.

Ik zal eerst met u stil willen staan bij het begrip complex trauma of complex PTSD, wat er onder wordt verstaan en in welke eigenschappen CT slachtoffers zich onderscheiden van niet-getraumatiseerden.

Vervolgens zullen we kijken naar ouderverstoting, m.n. naar de plaats, die het heeft in de ontwikkeling van het gezin. Ook komt daarbij het doorgeven van de ene generatie op de andere van het mechanisme van traumatisering aan de orde.

Daarna wil ik bespreken wat de therapeutische mogelijkheden zijn, voor de betrokkenen bij ouderverstoting, mede met het oog op doorbreken van de generatieketting.

Tenslotte hoop ik u enige conclusies te kunnen voorleggen en aanbevelingen, als bijdrage aan de doelstelling van de dag.

## COMPLEX TRAUMA

De Amerikaanse psycholoog Judith Lewis Herman heeft in 1992, in een historische publicatie, genaamd: Trauma en Herstel, complex trauma gedefinieerd. In de hand-out ziet u de volledige definitie. Opvallend vind ik dat ze vooral kijkt naar de context, de leefsituatie, waarin mensen getraumatiseerd kunnen raken, van gijzelaar, gevangene, oorlogsveteraan, tot kind in een opgroeiend gezin. De symptomen van Posttraumatische Stress stoornis zijn onderdeel van complex trauma.

Het is een indrukwekkende lijst van symptomen, de tijd ontbreekt om bij alle 7 criteria stil te staan, helaas. Criterium 5, wisselingen in waarneming van dader is van bijzonder belang m. b. t. ouderverstoting. Daar kom ik nog op terug.

Complex trauma is een ontwikkelingsproces, dat een looptijd kan hebben van baby tot volwassene.

Ik wil naast elkaar zetten, de ontwikkeling van het normale kind en die van het kind dat complex traumaslachtoffer wordt.

Voor ieder mens is erkenning en bevestiging van zijn bestaan, het gezien en gehoord worden, wezenlijk. Dat geldt ook voor ieder van ons, hier en nu!

Bij relatieproblemen ligt dat meestal aan de basis van conflicten, het niet gezien, gehoord en erkend worden door de partner.

Voor een kind is de bevestiging van zijn bestaan meer dan belangrijk, het is een zaak van levensbelang. Dat betekent, naast bescherming, voedsel en zorg vooral het geven van aandacht in woord en daad. Hierbij denk ik aan signalen, verbaal en non-verbaal als; “We houden van je, je bent gewenst, het is goed dat je er bent, we zijn blij, dat je ons kind bent, je bent belangrijk, je mag er zijn, je hoort er bij”.

Deze positieve, sterk empathische boodschappen van de eerste levensjaren worden geïnternaliseerd, door het kind eigen gemaakt en vormen zo kernwaarden, die bepalen hoe het kind zichzelf gaat zien. Ze resoneren met het zelfgevoel van het kind, versterken dit en bevestigen z’n identiteit.

Het zijn de jaren van de basisontwikkeling van de persoonlijkheid en deze boodschappen worden a.h.w. in de nog natte beton van het fundament geschreven. Het kind zal er zijn hele leven, ook als volwassene zelfvertrouwen aan ontlelen en uitgroeien tot een autonoom individu. Iemand, die, als jong volwassene, de wereld tegemoet durft treden om de uitdagingen aan te gaan, die er voor hem/haar liggen.

Vergelijken we dit met de leefsituatie van een kind, dat die positieve boodschappen zelden of niet krijgt, of zelfs bedreigende signalen op zich af ziet en hoort komen. “Je bent lastig, je bent slecht, alles is jouw schuld, je bent niet goed genoeg, waardeloos, vervelend, dom, lelijk”. Als daar ook nog fysiek en/ of psychisch geweld bij komt, dan zal het kind opgroeien met een fundamentele bestaansonzekerheid, een gebrekkig identiteit. De kernwaarden zijn dan negatief: “Ik ben niet de moeite waard, ik kan het niet, ben lastig, lelijk.” Ook deze negatieve kernwaarden worden geïnternaliseerd, maar dit kind worstelt z’n hele leven met zijn bestaan i.p.v. dat hij er zelfvertrouwen aan ontleent. De boodschappen botsen met het

autonome zelfgevoel, dat het kind heeft. Geen bevestiging maar ontkenning en bedreiging.

Geen autonomie en onafhankelijkheid, maar zelfdeprecieatie en afhankelijkheid.

Dit geldt ook voor het geval, dat er sprake is van ernstige verwaarlozing, dat niemand naar het kind omkijkt en alle bevestiging ontbreekt. Door veel psychologen terecht als een vorm van psychische mishandeling gezien.

Dit kind heeft op jong volwassen leeftijd moeilijke jaren overleefd en is volgens Judith Herman te vergelijken met een oorlogsveteraan.

In de hand-out heb ik eigenschappen van normaal opgegroeide en getraumatiseerde kinderen naast elkaar gezet, zoals door Pete Walker beschreven.

Het kind, dat bevestiging krijgt en op een liefdevolle manier gesocialiseerd wordt, zal leren de wereld te ontdekken en ook wie hij zelf is. Wat zijn kwaliteiten, talenten, zwakheden en karaktereigenschappen zijn, zijn intelligentie. Het zal emoties adequaat leren benoemen en reguleren.

Het kind, dat opgroeit in een toxische omgeving, is aan z'n lot overgelaten. Het heeft altijd anderen nodig om te horen, dat hij er mag zijn, moet altijd naar bevestiging blijven zoeken. Hij moet vechten voor z'n bestaan, altijd op z'n hoede voor gevaar. Dat kind, later als jong volwassene, heeft wel geleerd om te overleven, maar niet om te leven. Er was geen ruimte, aandacht, veiligheid en stimulans om de autonome ontwikkeling mogelijk te maken.

En om dat te kunnen, heeft het emotioneel zichzelf gesplitst, teneinde niet te verdragen pijn, woede en verdriet niet te voelen. Dat overlevingsmechanisme heet Structurele Dissociatie.

Dat is geen bewuste keuze, maar een overlevingsreactie van het psychisch/fysische systeem, dat ingrijpt, buiten onze wil om. Bijvoorbeeld het meisje, dat verkracht is en later vertelt: Ik

zweefde uit mijn lichaam naar het plafond en keek van boven naar wat er gebeurde, zonder iets te voelen. Dit voorbeeld geeft een moment van dissociatie, tijdens een traumatische ervaring. Bij structurele dissociatie is het een voortdurende toestand, die zich moeilijk laat opheffen.

In de hand-out vindt u de definitie van structurele dissociatie, zoals door Onno van der Hart omschreven. Hij beschrijft de persoonlijkheid, gespleten in twee subsystemen. De een neemt het overleven voor z'n rekening, de ANP (Apparent Normal Personality), de ander regelt de trauma gerelateerde zaken middels de z. g. EP's (Emotional Personality), zodat die het overleven, niet onmogelijk maken. Een noodoplossing, ten koste van veel chronische stress en angsten.

Bij een positief opgegroeid kind zijn zelfvertrouwen en vertrouwen om de wereld tegemoet te treden, jong geleerd en automatisch aanwezig. Bij een ctslachtoffer bepalen identiteitszwakte en afhankelijkheid van anderen de aangeleerde rol van overlever, die ook automatisch is geworden. De negatieve kernovertuigingen, die het kind zijn opgedrongen, verwacht hij onbewust met zijn werkelijke identiteit.

In de hand-out omschrijft Walker verschillende vormen van overlevingsgedrag, bepaald door het type reactie dat mensen tonen op dreiging, de vier F's. Deze rollen kunnen tot in de volwassenheid doorgezet worden, zijn dan automatische patronen geworden, resistent tegen verandering. En daarmee inadequaat om als volwassene mee in het leven te staan.

Het personage Bess, in de bekende opera Porgy and Bess, gebaseerd op een historisch gegeven, zou heel goed een CTslachtoffer kunnen zijn.

## DE GENERATIEKETING

Gelet op bovenstaande, zal een ctslachtoffer zich, onbewust, bij de partnerkeuze laten leiden door de negatieve zelfwaardering. De keuze zal vallen op een partner, die op vergelijkbare manier, dwingend, overheersend autoritair, de relatie zal bepalen, net als de dader uit zijn jeugd. Hij kent geen andere wereld en deze is vertrouwd, hij weet zich hierin te handhaven en te overleven. En eventuele nakomelingen, zullen op hun beurt opgroeien in een vergelijkbaar toxisch milieu en mogelijk een complex trauma ontwikkelen.

De overlevingsmechanismen worden zo doorgegeven van de ene generatie op de andere. Als we nog even kijken naar de vier F's, dan wordt de overdracht tussen generaties heel aannemelijk.

Ik heb u nu een ontwikkeling geschetst van een gezonde en een zieke omgeving op het opgroeiende kind, waarbij de zuivere vormen, vermoed ik in de minderheid zijn. De meeste gevallen zullen een mengvorm laten zien, met specifieke overleving reacties op specifieke situaties. Daarnaast zal veelal enige autonome ontwikkeling, ook op specifieke gebieden te zien zijn. Afhankelijk van persoonlijkheid en kracht van het slachtoffer en de indringendheid en duur van het totalitaire regiem, waarin het is opgegroeid.

Specialistisch onderzoek zal enige duidelijkheid kunnen geven, bij ouderverstoting, of het kind autonoom kiest of onder druk van de bedreigende ouder z'n keuze bepaalt.

Actueel is het seksueel misbruik in de katholieke kerk. Ik denk dat onder de slachtoffers de hele range van eenmalig tot complex getraumatiseerd aanwezig is.

## OUDERVERSTOTING

Als een kind, bij scheiding, duidelijk maakt geen contact te willen met een ouder, spreken we van ouderverstoting. Gelet op bovengenoemd ontwikkelingsproces, is het moment van ouderverstoting een incident in een reeks van zich verslechterende gezinsverhoudingen. Dat proces kan na dat moment nog jaren doorgaan.

Als bij een van de ouders sprake is van een antisociale, borderline of narcistische persoonlijkheidsstoornis of trekken van een of meerdere van deze, dan is er een grote kans, dat het kind, bij scheiding, kiest voor die ouder.

Immers het kind heeft geleerd, dat een goede relatie met de bedreigende ouder eerste prioriteit is bij overleven! Dat is heel pijnlijk om te ervaren voor de andere ouder.

Mijn conclusie is dat ouderverstoting een symptoom is van een vergiftigde en vergiftigende gezinssituatie. Er is dan al veel beschadigd, wat het voor instanties heel lastig maakt om adequaat in te grijpen. Maar de vergiftiging gaat door. Kinderen zijn in staat om tot in lange jaren van volwassenheid aan de ouderverstoting vast te houden!

Aanbeveling: Hoe eerder in dit gezin ingegrepen kan worden, hoe beter voor de kinderen.

Met ingrijpen denk ik, in eerste instantie aan ondersteunende hulp bieden aan het gezin om het ontsporende gezinsleven terug in goede banen te leiden. Als blijkt dat dat niet haalbaar is, of te kort schiet, is specialistisch onderzoek nodig bij alle betrokkenen, ouders en kinderen.

Dat specialistisch onderzoek richt zich op de geschiedenis van het gezin, de onderlinge verhoudingen en communicatie, persoonlijkheidsstoornissen en trauma's. Onderzoek, dat kan leiden tot het nemen van gerechtelijke maatregelen. Ik denk aan voorwaardelijk of geen

contact voor de ouder met een persoonlijkheidsstoornis. Het is dan belangrijk is dat de afspraken of opgelegde maatregelen, ook gehandhaafd worden. Het doel is immers bescherming en veiligheid bieden.

Maar het uiterste dient gedaan te worden om samen te werken met de ouders aan een constructieve oplossing, voordat het zo ver is, dat een definitief besluit tot scheiden genomen wordt.

#### PSYCHOTHERAPEUTISCHE PERSPECTIEVEN

Het slechte nieuws is, dat ervaringen van collega's en van mijzelf tot de conclusie hebben geleid, dat het behandelen van cliënten met een antisociale of narcistische persoonlijkheidsstoornis, buitengewoon lastig is. Motivatie, inzicht en therapietrouw zijn niet of onvoldoende aanwezig. Problemen worden aan anderen toegeschreven, eigen aandeel niet erkend. Het ontbreken van empathie voor anderen, die zouden kunnen lijden onder jouw gedrag, maakt dat er geen gemeenschappelijkheid is, noch met (ex)partners, noch met hulpverleners of instanties.

Waar ik wel positieve ervaringen mee heb, is dat, als met deze personen duidelijke afspraken gemaakt worden en toegezien wordt op vasthouden hieraan, dit de beste manier is om tot een werkbare modus te komen.

De neiging tot manipuleren en grensoverschrijdend gedrag kunnen alleen maar ingeperkt worden, als de andere partij z'n grenzen weet te handhaven en zich niet laat verleiden of onderdruk zetten. Een moeilijke opgave voor ctslachtoffers!

Is er bij een of bij beide ouders sprake van een complex trauma, als gevolg van jeugdbeschadigingen of oorlog, dan zijn er wel psychotherapeutische perspectieven.

Vaak zien we dan iemand met een Dissociatieve Identiteitsstoornis of een Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis of trekken hiervan. Overigens kunnen ook, relatief normaal opgegroeide personen slachtoffer worden van narcistische partners. Denk aan Loverboys, intelligente charmeurs, oplichters, die, nadat de relatie tot stand is gekomen, omdraaien in houding en gedrag.

Cruciaal is, dat een bewustzijn ontstaat, bij ctslachtoffers, dat ze niet verder willen met hun leven, zoals dat gaat, in de overleefmodus, maar dat een ander leven mogelijk moet zijn. Voorlichting, publiciteit, ontwikkelingen in de samenleving helpen de bewustwording te verspreiden.

In de jaren 80 kwam ik in Amsterdam Zuidoost in contact met een Surinaamse cliënte. Zij vertelde me, dat klappen krijgen als vrouw, in Suriname niet ongewoon was. Moeder en oma hadden dat ook moeten verduren, zo gaat het leven nu eenmaal. “Als hij oud is, wordt hij wel rustiger en dan ben jij de baas”, werd er tegen haar gezegd.

Door de migratie na 1975 naar Nederland, ontdekte ze, dat het hier anders toeging en vrouwen deze onderdanige positie niet accepteerden. Dat bracht haar tot het initiatief om hulp te zoeken voor haar depressieve gevoelens en haar ingeperkte autonomie te bevrijden van haar banden en tot verdere ontwikkeling te brengen.

Ik heb vaak met bewondering en ontroering van nabij mogen meemaken, hoe de verovering van een eigen plaats in de wereld gerealiseerd wordt. Als men wakker wordt, staat automatisch de wissel in de verkeerde stand, overleven. Het vraagt bewuste inspanning om

dat automatisme te doorbreken en alternatief gedrag te ontwikkelen, waarbij je dan ook nog een keer je eigen vader en moeder moet zijn; jezelf aanmoedigen, troosten, geruststellen, onvoorwaardelijk accepteren. Een intensief maar lonend proces.

De ontdekkingstocht naar de verdwenen autonomie, naar het Verdwenen Zelf (Wie ben Ik, mag ik er zijn, mag ik nee zeggen, mag ik laten zien wie ik ben en wat ik wil? ) is een moeizaam proces, met veel ups en downs. De auteur Iris Koops heeft als ervaringsdeskundige deze ontdekkingstocht te boek gesteld. Voor veel slachtoffers een dankbare bron van herkenning. Zie de hand-out.

Ook Pete Walker beschrijft het herstelproces en detail, een zelfhelpboek, dat net als dat van Iris een goede ondersteuning biedt voor cliënten in behandeling.

De actuele situatie is, dat er nog weinig therapeuten en hulpverleners zijn, die voldoende geschoold zijn om ctslachtoffers adequate hulp te bieden. Ook is er nog te weinig deskundigheid bij hulpverleners, mediators, betrokken juristen, om narcistisch gedrag te onderkennen en een halt toe te roepen.

Het Netwerk van Het Verdwenen Zelf beschikt over een lijst van collega's, die in hulp aan ctslachtoffers gespecialiseerd zijn. Onno van der Hart en Suzette Boon geven cursussen en trainingen voor therapeuten over complex trauma. Gelukkig neemt de belangstelling en het inzicht van het belang van deze therapeutische hulp de laatste tijd toe.

Een laatste opmerking hierover: als therapeut heb ik geleerd om, in beginsel cliënten met een welwillende, empathische houding tegemoet te treden. Bij antisociaal en narcistisch gedrag van cliënten, ben je al half verloren met deze houding. Zakelijke afstand in het begin, meer dan gebruikelijk, heeft me veel moeite gekost om eigen te maken. Op je hoede zijn,

alert reageren, vooral duidelijk zijn in wat je wel en wat je niet accepteert, is heel belangrijk, anders word je gemanipuleerd en ben je niet meer zelf de baas over wat je doet. Zij spelen dat spel beter dan jij, als je nog weinig ervaring hebt.

Ik dank u voor uw aandacht.

Correspondentie: [ad\\_oud@hotmail.com](mailto:ad_oud@hotmail.com)