

GELEZEN

Galit Atlas (2023). Emotionele erfenis. Een therapeut, haar patiënten en het doorwerken van trauma. Amsterdam: Uitgeverij Brandt, 288 p., € 22,50

Frank van der Horst

In een recent forumstuk in dit tijdschrift waarschuwde Marte Kaan (2023) ons voor ‘taalinflatie’, het vrijelijk gebruik van ‘grote’ woorden voor een toenemend spectrum van persoonlijke en maatschappelijke problemen. Dat geldt zeker ook voor het woord ‘trauma’, dat in de afgelopen jaren steeds makkelijker gebruikt lijkt te worden, zowel binnen als buiten de psychotherapeutische praktijk. Kaan schrijft dat “lijden geen wedstrijd [is], maar het belangrijk [is] dat het juiste gewicht kan worden gegeven aan iemands lijdensdruk. Er is trauma en trauma.” Niet alleen in het maatschappelijk debat en de klinische praktijk is ‘trauma’ *trending*, ook (of misschien daarom) krijgt het in wetenschappelijk onderzoek veel aandacht. Hedendaags empirisch onderzoek naar de intergenerationele overdracht van trauma en het ontstaan van psychopathologie richt zich bijvoorbeeld op de invloed van posttraumatische stress van ouders op de ontwikkeling van kinderen, op de rol van verstoorde gehechtheidsrelaties of op het patroon van zich herhalende negatieve jeugdervaringen, zoals mishandeling, verwaarlozing, getuige zijn van huiselijk geweld of het op jonge leeftijd meemaken van scheiding van de ouders (zie bijvoorbeeld Lünemann e.a., 2019; Narayan, Lieberman & Masten, 2021; Wang, Lee & Quinn, 2022). Dergelijke kwantitatieve studies geven ons op groepsniveau een algemeen beeld van de kwetsbaarheid van sommige van onze patiënten, maar geven niet meer dan algemene richting aan onze therapeutische interventies. Als we bovendien aannemen, zoals Galit Atlas doet in haar meeslepende boek *Emotionele erfenis*, dat “alles wat we niet bewust weten wordt herleefd” (pag. 20), kunnen we als therapeuten slechts gissen naar welk gewicht van vorige generaties er op de schouders rust van de patiënten in onze spreekkamer.

Emotionele erfenis beschrijft de verhalen van patiënten uit Atlas’ New Yorkse praktijk. Allen kampen met mentale en lichamelijke klachten in het heden, die gaandeweg de therapie verband blijken te houden met verzwegen (intergenerationele) traumatische ervaringen. Daarmee wordt het verband gelegd tussen verleden, heden en toekomst: hoe patiënten vooruit kunnen komen door aandacht te hebben voor hun emotionele erfenis, voor het niet-uitgesproken, voor de pijn van eerdere generaties. Die erfenis wordt door Atlas in drie delen uitgewerkt, steeds aan de hand van persoonlijke verhalen van enkele patiënten die bij haar in psychoanalytische psychotherapie waren. In deel I staat het ‘geërfd trauma uit eerdere generaties’ centraal, namelijk dat van de grootouders, zoals de nasleep van de

Frank C. P. van der Horst is als psychotherapeut werkzaam bij de Waag Nederland, centrum voor ambulante forensische psychiatrie. Daarnaast is hij als Universitair Hoofddocent Orthopedagogiek verbonden aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. **E-mail** ■ vanderhorst@essb.eur.nl

Holocaust, het seksueel misbruik van een grootouder, het effect van vroeg verlies of de rol van een verboden liefde. Zo maken we kennis met Eve, een sterke en succesvolle, maar afstandelijke vrouw met een liefhebbende echtgenoot en twee kinderen, die vlucht in een buitenechtelijke affaire, maar eigenlijk niet begrijpt waarom. Gedurende de therapie wordt duidelijk dat het langdurig ziekbed van haar grootmoeder en de verzorging die de moeder van Eve vanaf twaalfjarige leeftijd aan haar gaf een plek hebben gekregen in Eve zelf. Haar dode grootmoeder en haar getraumatiseerde en emotioneel doodse moeder werden een 'dood deel' in Eve. De seksuele relatie met een andere man was een strijd tegen deze doodsheid in haar, een poging dat nare gevoel te transformeren in het leven zelf. Herstel bleek uiteindelijk pas mogelijk toen Eve zich realiseerde dat ze door haar affaire het patroon van een afwezige moeder voor haar eigen kinderen herhaalde en de realiteit onder ogen zag dat "de pijnlijke waarheid dat wat gedaan is niet ongedaan kan worden gemaakt, het kan alleen worden verwerkt en er kan om worden gerouwd" (pag. 51).

In deel II is aandacht voor 'de geheimen van anderen' en verborgen realiteiten van ouders, uit de vroege kindertijd of voor de geboorte van hun kinderen. Hier lezen we verhalen over patiënten die leven in de wetenschap dat ouders eerder een kind verloren hebben, over de gevolgen van 'ongewenst' zijn en het onvermogen om verdriet te uiten, omdat ouders daar geen 'toestemming' voor hebben gegeven. Dana verloor als tienjarige haar oudere broer bij een auto-ongeluk, maar daarvoor komt ze niet in therapie, zegt ze zelf. Ze vindt zichzelf gewoon te emotioneel en 'een janker'. Jarenlang heeft Dana niet aan het verlies gedacht, heeft ze zich afgesloten van anderen en van zichzelf. Wanneer ze in de therapie wel bij het verdriet komt, blijkt dat te raken aan "een begraven familiegeheim" (pag. 196) van de therapeut zelf. Atlas groeide op in de wetenschap dat haar eigen moeder een oudere broer verloren had aan verdrinkingsdood, maar daar werd in het gezin niet over gesproken, want het was pijnlijk en gevoelig voor iedereen. De therapie van Dana maakt duidelijk dat we soms blind zijn voor wat zich recht onder onze neus bevindt; en dat therapie zich voor een deel afspeelt "in de ruimte tussen [patiënt en therapeut] in" (pag. 190).

Deel III, tot slot, gaat over de geheimen die patiënten voor zichzelf hebben en hoe het hen kan lukken 'de cirkel van trauma te doorbreken'. We lezen over het verdriet van een patiënte die een dierbare vriendin ziet wegglijden in de dood en die haar geheimen meeneemt in haar graf; en over hoe het geweld in de jeugd van een patiënt zijn actuele interactie met anderen en met de therapeut beïnvloedt en daarmee de spiraal van geweld in stand houdt tot hij het schuldgevoel dat hij naar zijn broer ervaart, kan loslaten. Dit deel sluit af met het verhaal van Alice, een 44-jarige vrouw, wier ouders vechtscheidend uit elkaar gingen toen zij nog maar vijf jaar oud was. Alice komt in therapie als zij, na vele pogingen om zelf zwanger te worden, een kindje verwacht van een draagmoeder en zich afvraagt of ze wel een goede, liefhebbende moeder kan zijn. In de relatie met haar eigen moeder was er sprake van symbiose en parentificatie; Alice zorgde voor haar moeder die haar eigen moeder op jonge leeftijd verloor en daarna werd verlaten door haar man, de vader van Alice. Alice blijkt de boosheid die haar moeder niet kon ervaren nog altijd te voelen; er blijft geen ruimte over voor haar eigen verdriet over het verlies van de vader in haar leven. Wanneer het Alice uiteindelijk lukt de loyaliteit naar haar moeder los te laten, door "kleur toe te voegen aan het gespleten zwart-witbeeld van haar ouders" (pag. 274), ontstaat er ruimte voor haar vaders aanwezigheid in haar leven, een vader die ze tot dat moment altijd op afstand

heeft gehouden. Alice realiseert zich dat pas als het haar lukt zich het onbekende verleden toe te eigenen, ze haar eigen leven kan leiden en een zorgzame moeder kan zijn voor haar ongeboren dochter.

De beschrijvingen van deze verschillende therapieën geven een mooi beeld van het werk van Atlas, die mag worden gerekend tot de school van de relationele psychoanalyse, een integratie van de interpersoonlijke psychoanalyse van Sullivan en de Britse school van de objectrelatietheorie. Atlas geeft haar therapieën vorm vanuit twee belangrijke uitgangspunten: het psychologisch belang van geïnternaliseerde vroege relaties met belangrijke anderen en het feit dat de persoonlijkheid van patiënten niet los kan worden gezien van de interpersoonlijke relaties die iemand heeft. Haar denken sluit daarmee sterk aan bij ideeën uit de gehechtheidstheorie (ook een objectrelatietheorie!): “Hechtingsrelaties uit de kindertijd geven vorm aan de therapeutische relatie op eenzelfde manier als ze andere relaties buiten de therapie vormgeven” (pag. 141). Daarnaast heeft Atlas op een ‘moderne’ (dus niet op een klassiek Freudiaanse) manier aandacht voor seksualiteit en verlangen in het leven van haar patiënten en benadrukt zij het belang van de invloed van de generaties voor ons op ons persoonlijk functioneren. Vooral dat laatste aspect krijgt aandacht in dit boek, waarin duidelijk wordt dat “onze emotionele erfenis ons gedrag, onze perceptie, onze gevoelens en zelfs onze herinneringen [bepaalt]” (pag. 189).

Met *Emotionele erfenis* heeft Atlas een boek geschreven dat een zekere gelaagdheid heeft, waarbij de lezer steeds het verhaal van de patiënt en dat van de therapeut met elkaar verweven ziet. De persoonlijke verhalen van de patiënten krijgen gedurende de therapie vaak een verrassende wending, waardoor het boek heel prettig leest. Het is dan ook meer een roman geworden dan een klinisch leerboek of een wetenschappelijke onderbouwing van een therapievorm. Hoewel Atlas op diverse plekken toelichting geeft op de beschreven behandelingen “aan de hand van het meest recente psychologische onderzoek” (pag. 20) en daarnaast het werk van vooraanstaande psychoanalytici als Klein, Anna Freud, Bion, Stern, Ferenczi en Winnicott noemt, blijft de wetenschappelijke basis mager. Maar dat lijkt ook niet het belangrijkste doel van Atlas te zijn en het boek is zonder meer interessant voor iedereen die van het prachtige vak van de psychotherapie houdt. Het geeft bovendien steeds aanleiding om jezelf (als mens, als therapeut) vragen te stellen. Het maakt ons daardoor bewust dat we als eigenstandig instrument in het psychotherapeutisch proces aandacht moeten hebben voor onze eigen gevoeligheden en kwetsuren. Het boek maakt zonder meer de waarde van leertherapie voor de (aankomende) klinisch psycholoog-psychotherapeut duidelijk (Van Dijk, Bartak & Wijts, 2022). Daar waar patiënten worstelen met de last van eerdere generaties – en hen de mogelijkheid van wat De Wachter ‘transgenerationele troost’ noemt, wordt ontnomen – daar kan de goed toegeruste psychotherapeut helpen “te accepteren wat niet kan worden veranderd of gerepareerd; [de psychotherapeut] stelt in staat aan het rouwproces te beginnen” (pag. 122).

LITERATUUR

Dijk, J. van, Bartak, A., & Wijts, P. (2022). Leertherapie: practise what you preach. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 48, 438-453.

- Kaan, M. (2023). De taal van de massa. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 49, 44-47.
- Lünnemann, M.K.M., Horst, F.C.P. van der, Prinzie, P., Luijk, M.P.C.M., & Steketee, M. (2019). The intergenerational impact of trauma and family violence on parents and their children. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104134.
- Narayan, A.J., Lieberman, A.F., & Masten, A.S. (2021). Intergenerational transmission and prevention of adverse childhood experiences (ACEs). *Clinical Psychology Review*, 85, 101997.
- Wang, X., Lee, M.Y., & Quinn, C.R. (2022). Intergenerational transmission of trauma: unpacking the effects of parental adverse childhood experiences. *Journal of Family Studies*, 1-17.

