

SOFT MEANINGS

Lezing familiedag, Jan van Blarikom

Het leven met een familielid die lijdt aan een psychiatrische stoornis, lijkt onvermijdelijk verbonden te zijn met een schuldvraag. Dat geldt voor de vader en moeder van een ziek kind. Dat geldt voor het kind van een zieke vader of moeder. En voor een partner, van wie de geliefde het spoor bijster is. Ouders voelen zich schuldig aan het slecht functioneren van het kind. Wat hebben ze verkeerd gedaan, wat is er misgegaan in de opvoeding. Zijn we te streng geweest of juist te gemakkelijk. Teveel aandacht gegeven of te weinig. Kinderen zoeken de oorzaak van hun ‘gekke’ vader of moeder in hun eigen gedrag. Soms wordt het ook letterlijk zo gezegd: als jullie zo doorgaan, moet ik m’n eigen nog laten opnemen ... en op een dag gebeurt het dan werkelijk. Partners hebben toch al de neiging elkaar de schuld te geven van alles wat niet lukt in het eigen leven – wanneer een van beide lijdt aan een psychiatrische ziekte wordt dat alleen nog maar erger. En als ze het zelf niet zo zien, is er altijd nog wel een omgeving die een handje helpt, om er fijntjes op te wijzen van wie het de schuld eigenlijk is.

In de Westerse samenleving draait veel om het gezinsleven. Die kleine eenheid van vader, moeder en kinderen. We zitten boven op elkaar. Het functioneren van de een kan haast niet los worden gezien van het functioneren van de ander. Er is sprake van sterke ‘een op een’ relaties. Moeder heeft een hechte band met een van haar zonen. Als er iets misgaat moet ze zich wel schuldig voelen. Kinderen leren dat het welbevinden van hun vader of moeder van hun gedrag afhangt. Als pa wat raar begint te doen, moet het wel aan mij liggen, denkt zoon of dochter dan. Hoe kleiner de groep, des te sterker het schuldgevoel. In de ouderwetse, grote gezinnen, vaak nog uitgebreid, met inwonende ouders en een oom of tante – was er altijd wel iemand die niet goed functioneerde. Niemand had het idee dat iemand daar schuld aan had, zo’n vreemd familielid hoorde er gewoon bij. In deze tijden is het haast ondenkbaar, dat we er nog zo gemakkelijk tegen aankijken.

En als we ons dan zelf de schuld niet geven, dan hebben ‘hulpverleners’ daar wel voor gezorgd. Er werd (en dikwijls wordt dat nog) een rechtstreeks verband verondersteld tussen de opvoeding van de kinderen en de psychische gezondheid van de kinderen. Als er iets mis was met de kinderen – dan lag het aan de opvoeding. En zo is het in de wereld gekomen dat schizofrenie bij de jonge mens – of een andere ernstige psychiatrische stoornis zoals borderline of de manisch – depressieve stoornis, ‘de schuld’ was van de vader of moeder. Of dan toch de schuld van een gezin, dat niet goed in elkaar zat, maar dat kwam dan toch voor vader en moeder op hetzelfde neer, want wie anders was verantwoordelijk voor het gezin?

Dit is een verschrikkelijke tijd geweest voor ouders van kinderen met een ernstige, psychiatrische stoornis, die tot op de dag van vandaag zijn sporen heeft nagelaten. De familievereniging Ypsilon komt in feite voort uit deze onterechte beschuldigingen gericht aan het adres van de ouders. Stel jezelf voor: je zoon of dochter begint zich rond het 18^e levensjaar vreemd te gedragen. Ze sluiten zich af van de wereld, je hebt er geen contact meer mee. Je voelt dat ze niet meer dezelfde zijn, zonder dat je precies de vinger kan leggen op wat er aan de hand is. Totdat het echt uit de hand loopt, je kind bizar gedrag vertoont, extreem druk wordt of juist heel stilletjes. Je komt bij de psychiater, je kind krijgt (eventueel) een diagnose en vervolgens word je verteld wat je verkeerd doet in de opvoeding en dat het hele gezin nodig in therapie moet! Dat was tot ver in de jaren ’80 de praktijk van alledag. Je had die vaststelling van die psycholoog of psychiater echt niet nodig om je schuldig te voelen, maar dan begin je helemaal te twijfelen aan jezelf.

Tegelijkertijd hebben veel ouders altijd het gevoel gehad dat het niet klopt. Ondanks hun eigen schuldgevoel, wisten ze dat het hier om wat anders ging dan gewone opvoedingsproblemen. Iedere ouder weet wel dat er een verband bestaat tussen het eigen doen en laten en dat van de kinderen. Maar in het geval van een psychiatrische aandoening is dat van een totaal ander niveau. Het gaat dan om de dingen waar je letterlijk met je verstand niet meer bij kan. Het kenmerkende van een psychiatrische

aandoening is juist dat het gedrag van de ander zich onttrekt aan wat we kunnen aanvoelen in een normale relatie. Als zoon of dochter veel te laat thuis komt, zijn we het daar niet mee eens maar we snappen het wel. Maar als dochter ineens alle plezier in het leven verliest, is dat voor ons niet meer te volgen en voelen we onszelf onzeker.

Voor kinderen van een vader of moeder die lijdt aan een psychiatrische ziekte is dat niet anders. Als kind is het echt niet moeilijk te begrijpen, dat je vader uit zijn dak gaat, wanneer je thuiskomt met een slecht rapport. Lastiger is het wanneer je thuiskomt en je hoort dat je moeder 'ziek' is, ze wil niet meer uit haar bed komen, maar ze heeft toch geen griep of hoofdpijn en de dokter komt maar weinig langs. Zachtjes sluip je door het huis – maar onvermijdelijk komt toch het moment, dat je ruzie maakt met je broertje of zusje – en een oppas roept: kunnen jullie niet wat stiller zijn, zo wordt je moeder nooit beter. Beter? Beter waarvan, denk je dan – maar dat durf je niet te zeggen en zo nestelt het schuldgevoel zich in jou.

Voor kinderen van een zieke vader of moeder is het heel belangrijk dat er iemand in hun omgeving is – die de nauwe band – het je verbonden voelen met het lot van je psychisch zieke ouder kan relativiseren. Dat blijkt ook uit allerlei onderzoek. Kinderen die zich vereenzelvigen met hun psychisch zieke ouder, behouden later zelf veel klachten. Als je denkt, ik moet mijn moeder beter maken, ik moet bij haar zijn – ga je kopje onder in de schuld. Het beste zijn eigenlijk die kinderen af, die gewoon kunnen zeggen: die vader of moeder van mij is af en toe (of regelmatig) een beetje gek. Ik moet me daar niet teveel van aantrekken. Als het nodig is, zal ik wel wat doen of wat rustiger zijn, maar verder ga ik gewoon mijn eigen gang. Er zijn maar weinig kinderen (je hebt er wel) die deze houding spontaan vanuit zichzelf kunnen aannemen. Dan is het goed een gezonde vader of moeder in de buurt te hebben of een verstandige oma of opa – die je daar op wijst, neem nou maar een beetje afstand joh – want veel kan je er toch niet aandoen. Zo werkte het vroeger in die grote gezinnen nou ook, het vreemde familie lid werd geaccepteerd binnen het grote geheel, zonder dat iemand zich nu echt voor 100% volledig persoonlijk verantwoordelijk voelde.

Het zou wel gemakkelijk zijn als je als vader of moeder van een kind met een psychiatrische ziekte – ook zo'n verstandige ouder in de buurt had. Iemand die je af en toe even bij de arm zou nemen om te zeggen, wat je ook doet – of hoe je het ook anders gedaan had – die zoon of dochter van jou is niet altijd voor rede vatbaar. Hij of zij leeft zo in een eigen wereld, daar kom je gewoon niet bij – hoe graag je ook zou willen. Je kan helpen waar mogelijk, een helpende hand bieden als er om gevraagd wordt – maar je kan ook heel veel niet. Dat is onmacht. Een onmacht die meestal nog overdekt wordt door schuldgevoelens. Als ouder je kind niet kunnen helpen: wat is er erger. Wanneer het je alleen al lukt om van schuldgevoel naar de ervaring van onmacht te gaan – dat is: een duidelijk besef van niet te kunnen helpen zoals je eigenlijk zou willen helpen – dan ben je al een stap verder.

Inmiddels zijn we in de 21 eeuw aanbeland. De situatie is veranderd. Diagnoses worden eerder en duidelijker gesteld en opener besproken. Schizofrenie, depressie, manisch – depressieve stoornis zijn nu welomschreven ziektebeelden – waarbij duidelijk wordt gemaakt dat je daar als ouder (of als kind) niets aan kunt doen. Het vreemde, beangstigende gevoel dat je had, dat je kind je aan het ontglippen was, is nu objectief gemaakt. Inderdaad is je kind anders, het lijdt aan een psychiatrische ziekte. En eigenlijk is er niets wat je kan doen. Ja, lid worden van Ypsilon en met andere ouders spreken over je ervaring. Je laten voorlichten en kennis opdoen. Maar de band tussen ouder en kind is verbroken. Je hoeft geen schuldgevoel meer te hebben – maar wat blijft er nu nog over. Je bent ouder van een kind met een psychiatrische stoornis. Einde verhaal?

Als kind van ouders met een 'officiële' psychiatrische stoornis – ben je tegenwoordig, in hulpverleningsjargon KOPP kind. Ik vergeet altijd wat die term betekent. Dat je hoofdpijn krijgt van die gekke ouder van jou – of anders wel van die hulpverleners die aan je kop lopen te zeuren. Ook als kind moet je je niet meer schuldig voelen. Je kan er niets aan doen. Pa is schizofreen of ma is manisch – depressief, richt je verder maar op de gezonde grote mensen in je omgeving.

Dat is de stand van zaken nu. Met de huidige kennis van zaken is het niet moeilijk om alle 'betrokkenen' van hun schuldgevoel af te helpen. Maar is dat wat we echt willen. Onderhuids blijft er toch iets knagen. Het blijft wel onze zoon of dochter, onze vader of moeder om wie het gaat. Goed ik moet me niet meer schuldig voelen. Maar hij of zij komt wel uit mij voort. Of ik ben zelf voortgekomen uit die gekke vader of moeder. Kan je daar zomaar afstand van nemen? Willen we daar zomaar afstand van nemen?

Soft meanings

Er is een Britse taalfilosoof, Donald Davidson (1984, p. xvii) die zegt 'wil je de woorden van een ander echt kunnen begrijpen, dan moet je weten wat er in hem omgaat.' Ja, zul je zeggen, daar moet je nu filosoof voor zijn om tot zo'n uitspraak te komen. Toch is weten wat iemand bedoelt – veel minder vanzelfsprekend dan op het eerste gezicht lijkt. Tijdens mijn psychologie studie, zei eens een mooie blonde studente, met prachtige bruine ogen, tegen mij 'soms heb ik het gevoel dat ik van een andere planeet kom.' Nu – ik dacht haar wel te begrijpen. Het was een mooie meid, en ik interpreteerde haar uitspraak in het kader van een beginnend, romantische gesprek: adolescenten die zich beide niet thuis voelen op deze wereld, maar uiteindelijk wel het geluk vinden bij elkaar. Dat had gekund, maar het was niet zo. Enige weken later, bereikte mij verontrustende berichten over haar: ze was de hele nacht op en liep hard te gillen door het huis. De laatste keer dat ik haar zag, verzekerde ze mij dat we een bijzondere relatie hadden: zelfs Madonna zong erover op de radio. Diezelfde dag nog werd ze opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Dat van die andere planeet, kwam toen toch even in een ander daglicht te staan.

Woorden en niet alleen de woorden, maar het hele gedrag van iemand, kunnen we maar begrijpen wanneer we weten wat er iemand omgaat. Eigenlijk doen we voortdurend maar een gooi naar wat iemand bedoelt en hopen dat het klopt. Het is niets voor niets dat er nergens zoveel misverstanden zijn als in de communicatie tussen mensen! Als ouder voel je meestal je kind goed aan – en zijn er zoals letterlijk gezegd wordt maar weinig woorden nodig. In de puberteit gaat dit begrip iets achteruit. Moet je maar begrijpen dat wanneer je zoon binnenkomt en zegt, 'hé ouwe zak,' dat dit vooral liefdevol bedoeld is. Maar tot echte grote problemen leidt dit meestal niet. Ook kinderen weten meestal heel goed wat hun ouders bedoelen. Soms kan hetzelfde gezegd woorden 'en nu wegwezen!' en als kind voel je precies aan – of het een grapje is of dat het inderdaad tijd wordt om de kamer uit te vluchten.

De Amerikaanse professor in de psychologie Margaret Warner (1983, 2005) spreekt in dit verband over *soft meanings* of *soft phenomena*. Dat gaat eigenlijk over alle zaken die we wel ervaren, die zelfs heel belangrijk voor ons zijn en het leven pas echt menselijk maken, maar die we niet 'hard' kunnen maken. Het hele leven bestaat uit harde feiten en zachte interpretaties. Maar het zijn deze zachte betekenissen die het leven pas de moeite waard maken. Wanneer mijn vinger tussen de deur komt en er is een stuk van mijn vinger af, dan is dat een hard feit. Weinig discussie daarover mogelijk. Je kan die deur nog wel een bedoeling toeschrijven (een neiging die we nogal eens hebben met 'dode' dingen als deuren en vooral computers), maar eigenlijk gaat het hier gewoon om een mechanisch gebeuren.

Bij mensen ligt dat anders. Mensen schrijven we bedoelingen toe. Daarom noemt de Britse filosoof Daniël Dennet (1978) mensen *intentionals systems*. Om een mens goed te begrijpen moet je z'n bedoelingen, zijn intenties kennen. Dat maakt mensen zo anders dan dingen. Mensen hebben gedachten, gevoelens, verlangens en intenties. Franz Brentano (1838 – 1917) vond dat het verschil tussen de materiële werkelijkheid en de mens: de mens heeft een bedoeling. ('Brentano's Thesis', Dennet, 1978, p. xvii) Aan het gedrag van de mens liggen gedachten, gevoelens, verlangens en intenties ten grondslag. Ook achter ieder woord wat we zeggen ligt een gedachte of een gevoel of een verlangen. Als we die gedachte of dat verlangen kennen, begrijpen we maar goed wat iemand zegt.

Gedachten, verlangens en gevoelens zijn soft meanings. Je kunt ze niet objectief vaststellen. Je moet ze leren kennen en ervaren. Dat geldt voor je eigen gedachten en gevoelens en die van een ander. Wanneer een bruidegom geduldig op zijn bruid voor het altaar staat te wachten, kunnen we met ze alle vaststellen of het huwelijk uiteindelijk zal doorgaan of niet. Het huwelijk is, als bruid en bruidegom

elkaar uiteindelijk het jawoord hebben gegeven een feit, een hard feit, daar is geen discussie over mogelijk. Maar tussen de gasten op de bruiloft kan er discussie zijn: houden ze nu ‘echt’ van elkaar of niet. Tussen bruid en bruidegom zelf kan er jaren later discussie zijn of ze op dat moment wel echt van elkaar hielden. Dat zijn: soft meanings.

Aan dit voorbeeld kan je zien, dat soft meanings niet ‘soft’ zijn. Het zijn de betekenissen waar het leven om draait! Veel belangrijker dan het huwelijk zelf – is uiteindelijk of je echt van elkaar houdt – of dat er een moment in het leven komt dat dit houden van minder wordt. Soft meanings staan ook niet vast, zoals harde feiten dat wel doen. Een scheiding, het verbreken van een vriendschap, is een feit, een hard feit. Je ziet elkaar niet meer. Op dat moment dacht je (interpretatie: soft meaning) dat dit het beste was – maar in de loop van de tijd kan je daar waar anders overdenken, voelde je toch meer voor je partner dan je op het moment van de scheiding beseftte.

Uiteindelijk berust onze hele cultuur en de cultuur van andere volkeren op soft meaning. Je leert de bedoelingen van anderen kennen door je cultuur. In Nederland geldt het recht op iemand afstappen, het geven van een hand en het zeggen van je naam als een beleefdheid. In België is dat wat al anders: mensen schrikken ervan als je zo op hun afkomt. Je moet wat aarzelen, voorzichtig je hand uitsteken – en eventueel kan je zelfs lichtjes vragend de naam van de ander zeggen. In de islamitische cultuur (of de moderne revival variant ervan) ligt dat nog weer anders: een vrouw die een man een hand wil geven, dat vinden ze ronduit beledigend. Zo belangrijk zijn soft meanings, ons hele functioneren tussen andere mensen hangt ervan af. Komen we in een cultuur met totaal andere gewoontes, raken we helemaal de weg kwijt omdat we de bedoelingen van de ander niet kennen en omdat we onze eigen bedoelingen niet meer duidelijk kunnen maken.

Raden naar bedoelingen

En dat is nu precies wat je voelt bij je zoon of dochter, je vader of moeder, die lijdt aan een ernstige psychiatrische stoornis. Die persoon die je zo goed aanvoelde, je eigen moeder of je eigen kind, waarvan je precies wist wat er in omging, die kan je ineens niet meer volgen. Je wist zo goed, bij ieder woord, ieder klein gebaar, een zachte aanraking, de manier waarop iets tussen twee zinnen door werd gezegd, wat de ander bedoelde en ineens is dat weg. Je kind wordt boos, of is heel somber, zonder dat je iets begrijpt van het achterliggende reden. Erger nog, en vaak is dat de volgende fase, begrijpt je zieke kind of je zieke vader of moeder, jou ook niet meer. Je bedoelingen worden verkeerd opgevat. Je zegt iets zoals altijd of met de beste bedoeling, en je krijgt te horen: ‘je moet niet zo tegen mijn schreeuwen hoor’ of ‘o, moet je mij nu ook al niet.’ Mensen die lijden aan een psychose, zijn er vaak van overtuigd dat andere de bedoeling hebben hun iets vervelends aan te doen, en al je gedrag wordt zo geïnterpreteerd. (Je zou haast kunnen zeggen op een mechanische wijze. In die zin laat iemand die echt diep in een psychose zit, zien hoe de wereld eruit zou zien zonder onze flexibele soft meanings, zonder dat we het vermogen hebben om telkens opnieuw het gedrag van de ander naar zijn of haar bedoelingen te begrijpen.) Mensen in een depressie, denken dat ze niks waard zijn en dat niemand van hen houdt – en wat je ook doet – het wordt toch zo geïnterpreteerd, dat hij of zij het niet waard is. Dit is wat je zo’n machteloos gevoel kan geven, als je geliefde depressief is.

Technisch gezegd kunnen we dus stellen dat bij mensen die lijden aan een ernstig psychiatrische aandoening, het interpretatie systeem ontregeld is. De soft meanings vallen niet meer op hun vertrouwde plaats. Dit geldt gek genoeg het sterkst voor de mensen, de familie, die het meest op iemand betrokken zijn. Hoe intiemer je band met iemand, hoe beter je hem of haar denkt te kennen. En dat is ook zo. Je begrijpt wat die zegt of doet omdat je zo goed, die persoon zijn gedachten, verlangens en bedoelingen kent. Zoals eerder gezegd, je hebt aan een half woord voldoende. Maar daardoor kom je ook op zo’n verkeerd spoor te staan, wanneer de psychiatrische aandoening bij je geliefde opspeelt. Je tracht de bedoelingen van de ander nog in het vertrouwde kader te plaatsen: die moeder van mij, die doet wel eens vaker zo gek – of is altijd enthousiast. Ja die zoon van ons heeft soms van die vreemde eigenaardige, filosofische ideeën, daar je moet wat doorheen kijken. Dat lukt nog een tijdje, totdat die ’s nachts achter in de tuin staat te wachten op het ruimteschip dat gaat landen.

Dit is die band, die gekke dubbele band, die je als ouder hebt met je kind, die lijdt aan een psychiatrische stoornis. Of die je als zoon of dochter hebt, met je vader of moeder die lijdt aan een psychiatrische ziekte. Enerzijds voelen ze heel vertrouwd aan, zoals je vader of moeder of je kind nu eenmaal vertrouwd aan kan voelen: wat in deze wereld voelt meer vertrouwd. En tegelijkertijd is het niet meer vertrouwd, zelfs beangstigend – vader – die 's ochtends thuiskomt na een wilde tocht door de stad, razend en tierend tegen iedereen die hem wat in de weg wil leggen. Je kind, die angstig in een hoek wegkruipt, groot als die is, om hulp roept, zonder dat je weet waarvoor je hem moet beschermen.

Een dubbele binding, 'double bind' is haast vloeken in de kerk – als ik dat tegenover u als ouders van kinderen met een ernstige psychiatrische stoornis gebruik. Ooit was dit een van de begrippen (Bateson et al., 1956) die werd gebruikt om het ontstaan van schizofrenie vanuit de ouder – kind relatie te verklaren. Dat is niet, wat ik er mee bedoel. Maar waar we over gesproken hebben, kan wel duidelijk maken waarom zo een dubbele binding dikwijls te zien is in de relatie met een familielid die lijdt aan een psychiatrische ziekte. Enerzijds zo vertrouwd en anderzijds zo vreemd, daar wordt je van zelf 'dubbel' van in je reacties. Je depressieve moeder vraagt om bevestiging, tegelijkertijd weet je, wat je ook antwoord, het is nooit goed, het zal worden uitgelegd als een 'ik ben voor niemand meer iets waard' – dus wat moet je dan nog als kind? Je houdt je mond. Mompelt iets voor je uit of zegt iets wat nergens op slaat. De achterdochtige zoon die aan moeder vraagt, die fruit heeft meegebracht tijdens haar bezoek in het ziekenhuis, waren de sinaasappels nog ingepakt toen je ze kocht? Wat moet je met die vraag? Hij is bang dat de sinaasappels zijn ingespoten met vergif. Hoe kan je dan nog normaal antwoorden. De meeste vanzelfsprekende zaken, onze gewone, dagdagelijkse liefdevolle handelingen, worden verkeerd uitgelegd of leiden schipbreuk op ons ziek familielid.

We zijn dubbel gebonden aan onze familieleden omdat we er zoveel van houden. We zijn er door geboeid letterlijk en figuurlijk. Geen hulpverlener die dat ooit zal kunnen begrijpen. Zoals wij onze geliefde kennen, zo kent geen ander hem of haar. Maar ons kind, vader of moeder lijdt ook aan een psychiatrische stoornis. En daarom kan het geen kwaad iemand in je buurt te hebben, die je af en toe even een stap achteruit laat nemen. Die je een moment bij de arm neemt – en je bewust maakt, hoe je in je machteloosheid en met al je goede bedoelingen, soms verstrikt raakt in het gekke gedrag van de ander. Ruimte scheppen en leren betekenis geven aan het vreemde gedrag van de persoon die je zo dierbaar is. Daar willen we je, zover het in ons vermogen ligt, als hulpverlener graag bij helpen.

Literatuur

- Bateson, G., Jackson, D. Haley, D. & Weakland, J. (1956) Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1, 251 – 264.
- Davidson, D. (1984) *Inquiries into truth and interpretation*. Oxford: Oxford University Press.
- Dennet, D.C. (1978) *Brainstorms*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Warner, M.S. (1983) Soft meaning and sincerity in the family system. *Family Process*, 22.
- Warner, M. (2005). A person-centred view of human nature, wellness, and psychopathology. In S. Joseph & R. Worsley (Eds.), *Person-centred psychopathology* (pp. 91–109). Ross-on-Wye: PCCS Books.