

Alice Miller. *Vrij van Leugens.*

Uitgeverij Spectrum, 2009

Gedurende meer dan 20 jaar werkte Alice Miller als psychoanalytica. Eind jaren '70 stelde zij de geldigheid van de psychoanalytische theorie van Freud radicaal ter discussie en wees zij die af, omdat de klassieke psychoanalyse naar haar mening de toegang belet tot de ware oorzaken van traumatische gebeurtenissen uit de kindertijd. Deze trauma's berusten niet op de kinderlijke fantasie, maar op de feitelijke ouderlijke machtsuitoefening, volgens Miller. Miller legt de oorzaak van neurosen en psychosen, depressies, verslavingen en delinquent gedrag bij de opvoeding: het onderworpen worden als kind door de ouders aan fysiek en/of psychisch geweld, en de volledige verdringing daarvan als volwassene. Alice Miller overleed op 87-jarige leeftijd in april 2010.

Iemand die zijn eigen bodem kwijt is geraakt door een verregaande aanpassing in de kindertijd, blijft onverzadigbaar zoeken naar bewondering. De narcist vormt zijn eigen wereld en gelooft dat hij de hele wereld is. Deze bewondering is nooit voldoende omdat bewondering niet hetzelfde is als liefde. Mensen met grootheidswaan leven in een martelende afhankelijkheid; daardoor zijn zij nooit vrij. Enerzijds zijn zij enorm afhankelijk van de bewondering van anderen; anderzijds zijn ze afhankelijk van eigenschappen, functies en prestaties, die plotseling kunnen wegvallen.

Of de depressie komt om de hoek kijken. Echte bevrediging van de behoefte er te mogen zijn zoals men is, zonder prestaties, is niet mogelijk. Het is wellicht moeilijk om onder ogen te zien dat depressie een signaal is van het ik-verlies, ontstaan ter wille van de aanpassing die van levensbelang was in de vroegste kindertijd. Het kind heeft heel vroeg geleerd hoe het niet mocht voelen om de liefde van de ouders niet op het spel te zetten. De oude wond kan alleen maar genezen worden wanneer men in staat is bij de open wond te blijven stilstaan en te leren van de eigen gevoelens. Dan zal men de oorzaak van de depressie ook niet meer bij de ander zoeken, of het nou de partner is of de eigen kinderen..

Narcisme en depressie signaleren een inwendige onvrijheid. Beide vertonen veel overeenkomsten en ze zijn de keerzijden van eenzelfde medaille. Alice Miller noemt enkele kenmerken op van beide uitingen, die allemaal signalen zijn van een onecht-ik:

- Kwetsbaarheid van het gevoel van eigenwaarde,
- Perfectionisme,
- Verloochening van de onderdrukte gevoelens,
- Overmatig gebruik van anderen,
- Hevige angst voor verlies van liefde, vandaar grote bereidheid tot aanpassing,
- Neiging tot schaamte en schuldgevoelens.

Het boek 'Vrij van leugens' bevat een aantal artikelen die op verschillende plaatsen eerder gepubliceerd zijn. Het boek bestaat uit 5 delen:

- A. Het zelf in ballingschap
- B. Van slachtoffer naar vernietiger
- C. Therapie - ter oplossing van de gevolgen van vroegere mishandelingen
- D. Antwoorden op brieven van lezers
- E. Interviews

Zij herhaalt haar indringende boodschap met allerlei voorbeelden en onderzoeken die zij deed naar de bron van het geweld. De verdringing van jeugdtrauma's verklaart Miller door de angst voor de erge pijn wanneer wij de waarheid over onze jeugd in zijn volle omvang tot ons laten doordringen. Zij schrijft: "Als ik namelijk mag voelen wat mij pijn doet en wat mij vreugde brengt, wat mij ergert of zelfs woedend maakt en waarom; als ik weet wat ik nodig heb en wat ik in geen geval wil, dan ken ik mijzelf goed genoeg om van mijn leven te houden en het interessant te vinden, onafhankelijk van mijn leeftijd of mijn maatschappelijke status. Dan zal amper de behoefte bestaan om het eigen leven te beëindigen, tenzij zulke gedachten voor de hand liggen vanwege het ouderdomsproces, vanwege het steeds zwakker worden van het lichaam. Maar ook dan zal een mens weten, dat hij zijn ware, zijn eigen leven geleid heeft."

Ik ken ze: Mensen die naarstig speuren naar een manier om de leegte die ouders hebben achtergelaten, te vullen. De ontstane verwarring omdat die 'liefdevolle' ouders iets niet gegeven zouden hebben, de boodschap was immers altijd aan het kind dat hij/zij niet deugde.

Miller is zo duidelijk in haar pleidooi: overleven is niet hetzelfde als Leven, overleven kan ontaarden in narcisme of vastlopen in een depressie. Maar dat zijn geen ziektes die genezen met pillen of ziektes die chronisch zijn. Slechts door erkenning van de pijn en de waarheid van het verwaarloosde kind kan de waarde van het eigen leven hervonden worden.

Gea Evenhuis

www.agogischtherapeut.nl