

GALIT ATLAS

Emotionele erfenis

Een therapeut, haar patiënten en
het doorwerken van trauma

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2023

*Dan zal men niet meer zeggen:
'Als de ouders onrijpe druiven eten,
krijgen de kinderen stroeve tanden.'*
—Jeremia 31:29

Inhoud

Sporen in de geest II

Deel I ONZE GROOTOUDERS:

GEËRFD TRAUMA UIT EERDERE GENERATIES

- 1 Leven en dood in liefdesrelaties 27
- 2 De spraakverwarring 53
- 3 Seks, zelfmoord en het raadsel van verdriet 81
- 4 De radioactiviteit van trauma 97

Deel II ONZE OUDERS:

DE GEHEIMEN VAN ANDEREN

- 5 Als geheimen fantomen worden 123
- 6 Ongewenste baby's 133
- 7 Toestemming om te huilen 159
- 8 Dode broer, dode zus 189

Deel III WIJZELF:

DE CIRKEL DOORBREKEN

- 9 De smaak van verdriet 201
- 10 De spiraal van geweld 219
- 11 Een niet onderzocht leven 243

Er gaat een deur open 277

Dankwoord 283

Sporen in de geest

Iedere familie draagt enig trauma bij zich. Elk trauma wordt op een unieke manier binnen een familie vastgehouden en zal een emotionele afdruk achterlaten op degenen die nog geboren moeten worden.

In het afgelopen decennium hebben psychoanalyse en empirisch onderzoek de literatuur over epigenetica en overerfbaar trauma uitgebreid en de manieren onderzocht waarop trauma van de ene op de andere generatie wordt overgedragen en in onze geest en in ons lichaam wordt opgeslagen alsof het van ons is. Bij het bestuderen van de intergenerationele overdracht van trauma, onderzoeken behandelaars hoe trauma's van onze voorouders als emotionele erfenis worden doorgegeven en een spoor achterlaten in onze geest en in die van toekomstige generaties.

Emotionele erfenis gaat over verzwegen ervaringen die niet alleen van ons zijn, maar van onze ouders, grootouders en overgrootouders, en over hoe ze ons leven beïn-

vloeden. Deze geheimen weerhouden ons er vaak van ons volledig te ontwikkelen. Ze hebben invloed op onze mentale en lichamelijke gezondheid, en creëren een kloof tussen wat we graag zouden willen en waartoe we in staat zijn; een kloof die ons maar blijft achtervolgen. Dit boek zal het verband leggen tussen verleden, heden en toekomst en vervolgens de vraag stellen: hoe komen we vooruit?

Van heel jongs af aan leerden mijn broers, zussen en ik over welke dingen we niet mochten praten. We stelden nooit vragen over de dood. We probeerden het niet over seks te hebben, het was ook beter niet te bedroefd, te boos of teleurgesteld te zijn, en zeker niet te luidruchtig. Mijn ouders belastten ons niet met verdriet en geloofden in optimisme. Als ze het over hun jeugd hadden, schilderden ze die af in schitterende kleuren, maar ze verzwegen trauma's, armoede en het leed van racisme en immigratie.

Mijn ouders waren heel jong toen beide gezinnen alles achterlieten en naar Israël vertrokken, het gezin van mijn vader vanuit Iran en van mijn moeder vanuit Syrië. Zowel mijn vader als mijn moeder groeide in een arme wijk op met zes broers en zussen, en beiden worstelden niet alleen met armoede maar ook met vooroordelen, omdat ze tot een etnische groep behoorden die in het Israël van de jaren vijftig van de vorige eeuw als inferieur werd gezien.

Ik wist dat voor de geboorte van mijn vader twee van zijn zusjes als peuter aan een ziekte waren overle-

den, en dat ook hij, als baby, ernstig ziek was geweest en het maar ternauwernood had overleefd. Zijn vader, mijn opa, die blind was geboren, verlangde van mijn vader dat hij hem hielp met de verkoop van kranten op straat. Als kind was ik me ervan bewust dat mijn vader niet naar school was geweest en vanaf zijn zevende had bijgedragen aan het onderhoud van het gezin. Hij leerde me hard werken, omdat hij dolgraag wilde dat ik een opleiding zou genieten die hij zich nooit had kunnen veroorloven.

Net als mijn vader heeft ook mijn moeder als baby met een levensbedreigende ziekte te maken gehad. Ze verloor haar oudste broer toen ze tien jaar was; een enorm trauma voor het hele gezin. Mijn moeder had niet veel herinneringen aan haar kindertijd en daarom ken ik ze ook niet. Ik weet niet of mijn ouders ooit hebben beseft hoeveel hun geschiedenissen op elkaar lijken, hoe hun band stilzwijgend werd gesmeed door ziekte, armoede, vroeg verlies en schaamte.

Zoals veel andere gezinnen kwam ons gezin eensgezind tot de onuitgesproken afspraak dat zwijgen de beste manier was om onaangename dingen uit te wissen. In die tijd veronderstelde men dat iets wat je je niet herinnert je ook geen pijn kan doen. Maar stel nu dat wat je je niet herinnert toch niet vergeten wordt, hoezeer je ook je best doet?

Ik was hun eerste kind en hun traumatische verleden huisde in mijn lichaam.

Tijdens mijn jeugd woedden er oorlogen. Vaak wa-

ren wij kinderen bang, ons niet volledig bewust dat we opgroeiden in de schaduw van de Holocaust en dat geweld, verlies en eindeloos verdriet tot onze nationale erfenis behoorden.

De Jom Kipoer-oorlog, al de vijfde oorlog sinds 1948, brak uit toen ik pas twee was. Mijn zusje werd op de eerste dag van die oorlog geboren. Net als alle mannen was mijn vader opgeroepen voor het leger. Ik werd bij een buurvrouw achtergelaten terwijl mijn moeder in haar eentje naar het ziekenhuis ging om haar kind te baren. Iedereen werd overvallen door de grootscheepse aanval op Israël en de ziekenhuizen werden overspoeld met gewonde soldaten, waardoor er geen ruimte meer was voor vrouwen die op het punt stonden te bevallen. De vrouwen werden naar de gangen overgebracht.

Ik herinner me niet veel van die oorlog, maar zoals vaak met jeugdherinneringen werd alles als normaal beschouwd. Nog jaren erna had de school een maandelijks 'oorlogsoefening'. Wij kinderen oefenden het rustig naar de schuilkelders lopen, blij dat we in plaats van schoolwerk maken bordspelletjes deden in de schuilkelder, grapjes makend over de raket die zou kunnen inslaan of de gewapende terroristen die zouden binnenkomen en ons gijzelen. We leerden dat niets te moeilijk was om mee om te gaan, dat gevaar een normaal onderdeel van het leven was en dat we gewoon dapper moesten zijn en grapjes moesten blijven maken.

Ik was nooit bang op school, alleen 's nachts maakte

ik me zorgen dat terroristen uit alle huizen in ons land het onze eruit zouden pikken en ik mijn gezinsleden niet zou kunnen redden. Ik dacht na over alle goede plekken waar mensen zich verborgen tijdens de Holocaust: de kelder, de zolder, achter de boekenkast, in de kast. Het belangrijkste was stil zijn.

Maar ik was niet zo goed in stil zijn. Als tiener begon ik muziek te maken en me af te vragen of lawaai maken en gehoord worden het enige was wat ik nodig had. Als ik op het podium stond, was muziek net magie. Het gaf een stem aan wat ik op een andere manier niet hardop kon zeggen. Het was mijn protest tegen het onuitgesprokene.

Toen brak in 1982 de Libanonoorlog uit en was ik oud genoeg om te beseffen dat er iets vreselijks aan de gang was. De lijst met namen op de gedenkmuur van de school werd steeds langer, deze keer met namen van jonge mensen die we kenden. Ouders die hun zonen hadden verloren, kwamen naar de school voor de ceremonie op herdenkingsdag Jom Hazikaron. Ik was trots dat ik degene was die voor hen mocht zingen en ik keek hen recht in de ogen, terwijl ik ervoor zorgde niet te huilen, want dan zou ik het lied verpesten en zou iemand anders mijn plaats achter de microfoon innemen. We eindigden de ceremonie elk jaar met 'Shir La Shalom' (Lied voor de vrede), een van de bekendste Israëlische liederen. We zongen uit het diepste van ons hart om vrede. We wilden een nieuw begin en een vrije toekomst.

Ik groeide op met de belofte van mijn ouders dat tegen de tijd dat hun kinderen achttien waren en in het leger moesten, er geen oorlogen meer zouden zijn. Maar dat is tot op de dag van vandaag nog niet het geval. Ik heb in het leger gediend als musicus, ik bad om vrede, reisde van de ene legerbasis naar de andere, stak grenzen over, zong voor de soldaten. Ik was een negentienjarige soldate toen de Golfoorlog uitbrak.

De rock-'n-roll die we tijdens onze tour speelden was luid, zo luid dat we in de gaten moesten houden of we de sirenes nog wel hoorden om op tijd naar de schuilkelders te kunnen rennen en onze gasmaskers op te zetten. Op een gegeven moment besloten we de maskers en schuilkelders te laten voor wat ze waren en renden in plaats daarvan naar het dak, telkens wanneer er een sirene klonk, om te zien of we konden voorspellen waar de projectielen vanuit Irak zouden neerkomen. Na elke oorverdovende explosie gingen we terug naar onze muziek en speelden nog luider.

We zongen voor de soldaten, die ook de vrienden en burens uit onze jeugd waren, onze broers en zussen. En als ze huilden, zoals vaak gebeurde, voelde ik hoe krachtig het was dat ik het hart van een ander kon beroeren met het mijne, uitdrukking gevend aan het onuitsprekelijke. Onze muziek drukte zoveel uit van wat niemand hardop kon zeggen: dat we bang waren maar het zelfs niet aan onszelf mochten toegeven, dat we nog veel te jong waren en naar huis wilden, verliefd wilden worden, verre reizen wilden maken. Dat we verlangden naar een

normaal leven maar niet goed wisten wat 'normaal' was. Muziek maken en hard zingen was betekenisvol en bevrijdend. Het was het begin van mijn zoektocht naar waarheden, het blootleggen van de emotionele erfenis binnen in mij.

Uiteindelijk verliet ik een aantal jaar later mijn thuisland, vestigde me in de stad New York en begon met het bestuderen van het onuitsprekelijke, al die stille herinneringen, gevoelens en verlangens die buiten het bewustzijn liggen. Ik werd psychoanalyticus en verkende het onbewuste.

Het analyseren van de geest is net als een detective-roman een onderzoek. We weten dat Sigmund Freud, de grote verkenner van het onbewuste, groot fan was van Sherlock Holmes en een bibliotheek vol detectiveverhalen bezat. Op een bepaalde manier leende Freud Holmes' methode: bewijs verzamelen, een waarheid zoeken onder het oppervlak van de waarheid, verborgen werkelijkheden opsporen.

Net als een detective proberen mijn patiënten en ik de sporen te volgen en niet alleen te luisteren naar wat er wordt gezegd maar ook naar de stiltes, naar de muziek van datgene wat voor ons allebei onbekend is. Het is subtiel werk, het verzamelen van herinneringen uit de kindertijd, wat er gezegd of gedaan is, luisteren naar de weglatingen, naar de verhalen die niet worden verteld. Op zoek naar aanwijzingen waarmee we het plaatje compleet proberen te krijgen, vragen we: wat is er echt gebeurd, en wie overkwam dat?

De geheimen van de geest omvatten niet alleen onze eigen levenservaringen, maar ook die we onbewust met ons meedragen: de van voorgaande generaties geërfde herinneringen, gevoelens en trauma's.

Vlak na de Tweede Wereldoorlog onderzochten psychoanalytici voor het eerst de impact van trauma op de volgende generatie. Veel van die analytici waren uit Europa gevluchte Joden. Hun patiënten waren overlevenden van de Holocaust en later de nakomelingen van die trauma-overlevenden, kinderen die een onbewust spoor van de pijn van hun voorouders met zich meedroegen.

Vanaf 1970 begon de neurologische wetenschap de psychoanalytische bevindingen te staven dat trauma's van overlevenden, zelfs de meest duistere geheimen waarover zij nooit spraken, een wezenlijk effect hebben op de levens van hun kinderen en kleinkinderen. Die relatief nieuwe studies richten zich op epigenetica; de niet-genetische invloeden en modificaties van genen. Ze analyseren de verandering van genen in de nakomelingen van trauma-overlevenden en bestuderen de manier waarop de omgeving, en in het bijzonder het trauma, een chemische afdruk op genen kan achterlaten die aan de volgende generatie wordt doorgegeven. Dat empirisch onderzoek benadrukt de grote rol die stresshormonen spelen in de ontwikkeling van het brein, en dus ook in het biologische mechanisme waarmee trauma van generatie op generatie wordt doorgegeven.

Een groot deel van het onderzoek dat is uitgevoerd

op de Icahn School of Medicine van Mount Sinai Hospital door hoofd traumatische stressstudies dr. Rachel Yehuda en haar team, wijst uit dat de nakomelingen van Holocaust-overlevenden andere stresshormoonprofielen hebben dan hun generatiegenoten, wat hen wellicht vatbaarder maakt voor angststoornissen. Onderzoek toont aan dat er bij gezonde afstammelingen van Holocaust-overlevenden, maar ook van slaafgemaakten, van oorlogsveteranen en van ouders die ernstig trauma hebben opgelopen, meer kans is dat ze last krijgen van PTSS-symptomen na traumatische ervaringen of nadat ze getuige zijn geweest van een geweldsincident.

Vanuit evolutionair perspectief is het doel van zulke epigenetische veranderingen wellicht om kinderen biologisch voor te bereiden op een gelijksoortige omgeving als die van hun ouders en ze te helpen overleven, terwijl ze in feite vaak gevoeliger worden voor symptomen van trauma dat henzelf niet is overkomen.

Dit onderzoek is niet verrassend voor degenen die het menselijke brein bestuderen. In ons werk zien we hoe traumatische ervaringen de psyche van de volgende generatie binnendringen en op mysterieuze en vaak onverwachte manieren opduiken. De mensen van wie we houden en die ons hebben grootgebracht leven in ons; we ervaren hun emotionele pijn, we dromen hun herinneringen, we weten datgene wat ons niet expliciet is verteld, en dat alles geeft vorm aan ons leven op manieren die we niet altijd begrijpen.

We erven familietrauma's, zelfs de trauma's waarvan

we niet op de hoogte zijn. De in Hongarije geboren psychoanalytici Maria Torok en Nicholas Abraham gebruikten toen ze in Parijs met Holocaust-overlevenden werkten het woord 'fantoom' om de vele manieren te beschrijven waarop de tweede generatie verdriet en gemis voelde, ook al spraken hun ouders daar nooit over. Hun geërfde gevoelens van het onverwerkte trauma van hun ouders waren de fantomen die in hen aanwezig waren, de geesten van het ongezegde en het onuitsprekelijke. Die 'geestachtige' ervaringen, die niet echt leven maar ook niet dood zijn, erven we. Ze dringen onze werkelijkheid op zichtbare en wezenlijke manieren binnen, verschijnen en laten sporen achter. We weten en voelen dingen en weten niet altijd waar dat vandaan komt.

Emotionele erfenis verweeft de verhalen van mijn patiënten met mijn eigen persoonlijke ervaringen van liefde en verlies, persoonlijk en nationaal trauma, bekeken door een psychoanalytische lens aan de hand van het meest recente psychologische onderzoek. Het beschrijft de manieren waarop we de spoken van het verleden kunnen lokaliseren die ons belemmeren en invloed uitoefenen op ons leven. Alles wat we niet bewust weten wordt herleefd. Het wordt vastgehouden in onze geest en in ons lichaam en maakt zich aan ons kenbaar via wat we symptomen noemen. Hoofdpijn, obsessies, fobieën en slapeloosheid kunnen allemaal tekenen zijn van wat we hebben weggedrukt naar de donkerste uithoeken van ons weten.

Hoe komt het dat we dingen die we ons niet herin-

neren of niet zelf hebben ervaren, erven, vasthouden en verwerken? Wat is het belang van datgene wat aanwezig is, maar wat we niet volledig kennen? Zijn geheimen wel echt voor onszelf te houden, en wat geven we door aan de volgende generatie?

Deze en andere vragen verkennen we op weg naar het bevrijden van de delen van onszelf die gevangen worden gehouden door de geheimen uit het verleden.

Dit boek vindt zijn oorsprong op de bank, in de intieme dialoog tussen mijn patiënten en mij. Met hun toestemming schetst het hun emotionele erfenis, ondenkbare trauma's en verborgen waarheden, evenals de mijne, terwijl we ons voorbij het nalatenschap van trauma begeven. Ik verken verboden gevoelens, door ons brein vergeten of gebagatelliseerde herinneringen en stukken van onze geschiedenis waarvan onze loyaliteit aan degenen van wie we houden soms voorkomt dat we ze echt kennen of ons herinneren. Elk verhaal komt met zijn eigen unieke manier van onderzoek naar het verleden, terwijl we ook vooruitkijken naar de toekomst. Als we bereid zijn onze erfenis uit te pakken, zijn we in staat de confrontatie aan te gaan met de geesten die we vanbinnen met ons meedragen.

In het boek beschrijf ik de vele gezichten van geërfd trauma, de impact ervan, en hoe we vooruit kunnen. Deel 1 concentreert zich op de derde generatie overlevenden: het trauma van een grootouder zoals dat tot uiting komt in het brein van het kleinkind. Ik kijk naar

de geheimen van verboden liefde, ontrouw en het verband met intergenerationeel trauma. Ik onderzoek de fantomen van seksueel misbruik, onbewuste restanten van homofobie en de effecten van zelfmoord op volgende generaties. Ik bespreek professor Yolanda Gampels idee van 'de radioactiviteit van trauma'; de emotionele 'straling' van rampen die zich in het leven van volgende generaties verspreidt.

Deel II handelt over de verborgen geheimen van onze ouders. Het verkent onuitspreekbare waarheden uit een tijd voor onze geboorte of uit onze vroege jeugd. Hoewel we ze niet bewust kennen, hebben deze waarheden invloed op ons leven. Ik bespreek hoe het verlies van een broer of zus je leven lam kan leggen, ik introduceer het idee van ongewenste baby's en hun doodswens als volwassenen, en ik analyseer het trauma van een soldaat en de mannelijke kwetsbaarheid zoals die zich laat ont-hullen in de therapeutische relatie.

Deel III zoekt naar de geheimen die we voor onszelf verbergen, de realiteiten die te bedreigend zijn om te kennen of die we niet volledig kunnen verwerken. Dat zijn verhalen over het moederschap, over loyaliteiten en leugens, lichamelijke mishandeling, vriendschap en pijnlijk verlies. Ze demonstreren vaak dat we iets in feite weten, ook al ligt het ergens verborgen in ons brein.

Geheimen verborgen houden voor onszelf zou ons beschermen door de werkelijkheid te verdraaien en ons helpen onaangename informatie ver bij ons bewustte vandaan te houden. Om dat te doen, gebruiken we

verdedigingsmechanismen: we idealiseren degenen over wie we geen ambivalente gevoelens willen hebben, identificeren ons met de ouder die ons mishandelde of delen de wereld op in goed en slecht om hem veilig en voorspelbaar te maken. We projecteren op de ander wat we niet willen voelen of wat ons te veel angst aanjaagt om over onszelf te weten.

Verdringing is het emotionele verdedigingsmechanisme dat onze herinneringen bagatelliseert en ze van betekenis ontdoet. Het beschermt ons door een herinnering los te koppelen van zijn emotionele lading. In die gevallen wordt het trauma in het brein bewaard als 'niets bijzonders', een 'onbelangrijke gebeurtenis'. De scheiding tussen gedachten en gevoelens stelt ons in staat te voorkomen dat we iets moeten voelen wat te verschrikkelijk is, maar zorgt er ook voor dat het trauma geïsoleerd wordt en onverwerkt blijft.

Onze verdedigingsmechanismen zijn belangrijk voor onze mentale gezondheid. Ze reguleren onze emotionele pijn en construeren de perceptie van onszelf en van de wereld om ons heen. Hun beschermende functie beperkt echter ook ons vermogen om ons leven onder de loep te nemen en ten volle te leven. De ervaringen die te pijnlijk waren om in hun geheel te bevatten en te verwerken worden aan de volgende generatie doorgegeven. De onuitspreekbare trauma's die te pijnlijk zijn voor het brein om te verteren worden onze eigen erfenis en oefenen invloed uit op onze nakomelingen en hun nakomelingen, op manieren die ze niet kunnen begrijpen en

waarop ze geen grip hebben.

Veel van de in dit boek vertelde persoonlijke verhalen zijn verslagen van verborgen trauma's uit het verleden die in stilte werden vastgehouden, levensgebeurtenissen die niet volledig werden overgebracht maar evengoed op cryptische manieren door anderen gekend werden. Het zijn die nooit vertelde verhalen, de vaak gedempte geluiden, die ons in verwarring achterlaten. Ik nodig je uit samen met mij de stilte te verbreken, de geesten te traceren en verkennen die onze vrijheid beperken, de emotionele erfenis die ons in de weg staat om onze dromen te volgen, te creëren, lief te hebben, en het volledige potentieel van ons leven te bereiken.