

Hechting en zelfbeschadiging

Myriam Van Gael
Amsterdam, 2 november 2004
Congres Een Mespunt Compassie

Een juist begrip van de dingen vertrekt soms van de woorden die ervoor gebruikt worden: zelf-beschadiging, zelf-verwonding, zelf-destructie (of auto-mutilatie voor degenen die zich veiliger voelen achter het schild van grieks-latijnse terminologie). Deze termen blijven voor mij duister als niet wordt verhelderd om welk 'zelf' het hier gaat. Gaat het om het zelf dat beschadigd wordt – of gaat het om het zelf in de rol van agerende instantie, degene die een beschadiging toebrengt aan iets of iemand, in dit geval aan het lichaam? En hoe verhoudt dat lichaam zich tot het zelf? Dit lijken wellicht filosofische vragen, of misschien zelfs nutteloze woordspelletjes. We moeten verder kijken.

Een beter begrip van zelfbeschadiging moet vertrekken vanuit een beter begrip van het zelf – het zelf dat beschadigt en het zelf dat beschadigd wordt. Van het zelf, juist gezegd, dat zich beschermt door zich te beschadigen. Want dat is de centrale gedachte die ik hier wil ontwikkelen: het zelf dat het eigen lichaam beschadigt, probeert zich hierdoor te verdedigen, beschermt zich tegen vernietiging van binnenuit én tegen de vernietigende consequenties van wat van buiten, van anderen, lijkt te komen – omdat het hiervoor geen andere mogelijkheden heeft. Het zelf – de actor – beschadigt een deel van dat zelf, gerepresenteerd door het lichaam. Het doet dit om een ander deel van dat zelf – dat zich achtervolgd voelt – te beschermen, te redden. Zo lijkt er dan sprake te zijn van drie 'zelden': een zelf dat beschadigt, een zelf dat beschadigd wordt, en een zelf dat – tijdelijk - gered wordt. Ik hoop daar in dit betoog uit te raken.

Laat ons vertrekken van wat we weten over het zelf van degene die zich beschadigt. Van Dantzig heeft het over een emotioneel verwaarloosd zelf – en uit heel wat onderzoek blijkt inderdaad dat emotionele verwaarlozing een centrale factor is bij heel wat latere zelfbeschadiging. Er is ook vaak sprake van een getraumatiseerd, een mishandeld of misbruikt zelf. De mishandeling van het lichaam vond dan oorspronkelijk plaats door een ander .

We moeten ons daarom de vraag stellen welke impact emotionele verwaarlozing en mishandeling hebben op de zelfontwikkeling, om beter begrip te krijgen van de voor de hulpverlener moeilijk voor te stellen, voor degene die zichzelf beschadigt haast vanzelfsprekende consequenties.

De hechtingstheorie onderzoekt de aard van vroege ervaringen en de impact daarvan op aspecten van later functioneren. Er wordt daarbij uitgegaan van de vaststelling dat kinderen een universele behoefte hebben om nabije affectieve banden te ontwikkelen. Een veilige verzorgingsrelatie is nodig opdat het kind de wereld in vertrouwen tegemoet kan gaan, een autonoom zelf kan ontwikkelen. Die verzorgingsrelatie wordt ook gezien als de context waarin het kind leert eigen emoties te reguleren. Daarnaast – en bijzonder belangrijk voor ons onderwerp – biedt een veilige hechtingsrelatie de context waarbinnen het kind een psychologisch zelf ontwikkelt (dat wil zeggen een beeld van zichzelf als voeler van gevoelens, denker van gedachten, als een verlangend wezen én als 'bezitter' van het eigen gedrag). Ook verwerft het kind binnen een veilige

hechtingsrelatie allerlei psychologische vermogens die het nodig heeft om zich te beschermen tegen de invloed van het gedrag van anderen, een soort van psychologisch auto-immuunsysteem tegen de impact van een soms harde sociale realiteit.

Ik beschrijf kort enkele van de elementen binnen de verzorgingsrelatie die als belangrijk worden beschouwd voor de zelfontwikkeling.

Het kind realiseert zich slechts geleidelijk dat het gevoelens en gedachten heeft, en wordt stilaan in staat deze te onderscheiden. Dit besef ontstaat door de herhaalde ervaring van het kind dat zijn innerlijke ervaring op een speciale manier wordt beantwoord door de verzorger. Verzoekers neigen er spontaan toe om op de negatieve emotie-uitdrukkingen van baby's te reageren met gezichtsuitdrukkingen en geluiden die deze van de baby min of meer nabootsten – spiegelen. Dergelijke affectspiegeling leidt bijna altijd tot een vermindering van negatief affect. Dat heeft te maken met bepaalde kenmerken van die spiegeling. In de eerste plaats is wat de verzorger uitdrukt meestal gemarkeerd. Hiermee wordt bedoeld dat de verzorger deze spiegeling licht overdrijft of laat gepaard gaan met specifieke tekenen die lijken op wat men ziet in doe-alsof spelletjes, bijvoorbeeld door het hoofd schuin te houden of de stem te vervormen. Dergelijke markeringen maken de baby als het ware duidelijk dat het niet 'echt' is. De verzorger is niet zelf boos of angstig.

De spiegelende uitdrukkingen zijn ook sterk contingent met wat de baby uitdrukt – dat wil zeggen dat ze in intensiteit, vorm en tijd sterk aansluiten bij de uitdrukkingen van de baby. Dit geeft de baby een ervaring van controle, van meesterschap: je ziet dat baby's dan vaak hun eigen 'signalen' wijzigen, als het ware om te 'testen' of de verzorger zijn 'antwoord' ook aanpast. Dit gevoel van controle zorgt er mee voor dat het oorspronkelijke negatieve gevoel verzacht en vermengd wordt met positieve gevoelens. Het gevolg van dit alles is dat de baby het door de verzorger uitgedrukte gevoel eerder aan zichzelf toeschrijft dan aan de verzorger: dit gaat over mij, over wat ik ervaar. En bovendien – het is niet echt – het is een spelletje over mij en wat er in mij omgaat. En ik heb er controle over, dat is aangenaam.

De basis voor affectregulatie wordt hier gelegd. Herhaalde ervaringen van deze aard zorgen ervoor dat de affecten van het kind geleidelijk een vorm, een organisatie, een betekenis krijgen. Er ontstaat zo met andere woorden het besef van een gevoel als gevoel: iets binnenin mij, dat door anderen wordt herkend, en dat mij niet hoeft te overweldigen. Eerst heeft het kind voor die 'regulatie' anderen nodig – later kan dat ook zonder tussenkomst van de verzorger.

Wanneer sprake is van emotionele verwaarlozing, dan zullen de 'spiegelingen' van de verzorger ernstige gebreken vertonen. Het is mogelijk dat de verzorger te veel van streek raakt door de negatieve affecten van het kind. Dan zal die verzorger reageren op een niet-gemarkeerde manier. De angst van het kind leidt tot echte angst bij de verzorger, de woede van het kind tot boosheid van de verzorger. Wanneer de spiegelingen te 'echt', niet gemarkeerd zijn, dan gaat het kind negatief affect ervaren als iets 'daarbuiten', dat hem dreigt te overweldigen. Het affect escaleert ook en wordt dan beleefd als catastrofaal, onhanteerbaar, te reëel – er ontstaat geen gevoel als gevoel, enkel een acute gevaarervaring.

Het is ook mogelijk dat de verzorger de affectieve toestand van het kind 'verkeerd interpreteert' en dus reageert met reflecties die niet overeenstemmen met wat het kind uitdrukt. De spiegelingen zijn dan niet contingent met de innerlijke ervaring van het kind. Depressieve moeders bijvoorbeeld lijken geneigd te zijn om uitdrukkingen van hun kind van angst en pijn maar ook van opwindning en zelf-assertie verkeerd te

interpreteren als uitdrukkingen van woede – zij spiegelen dan eerder boze uitdrukkingen terug. Het kind krijgt dan een gevoelsreflectie die geen verbinding lijkt te hebben met wat het binnenin ervaart – maar omdat de spiegeling wel gemarkeerd is, ervaart het toch ‘dit gaat over mij’. Het zal die uitdrukkingen van de verzorger gaan ervaren als de vorm, de betekenis van zijn ervaring. Het zal de eigen innerlijke ervaring dus ‘misvoelen’ en ‘misbegrijpen’.

Op dit laatste proces wil ik even verdergaan. Al zeer vroeg blijken verzorgers niet enkel te ‘spiegelen’ wat het kind voelt en daarvan direct uitdrukt. Op basis van het gedrag en de uitdrukkingen van het kind maken zij ook afleidingen, interpretaties over wat het kind denkt, gelooft, verlangt, vreest. Verzorgers denken dus over de innerlijke wereld van het kind, en wat zij daarover denken beïnvloedt hun reflecties en gedrag tegenover hem. Een jongen die met plezier en opwindning met zijn kopje op de tafel slaat, kan van moeder de reactie krijgen: hé, ik denk dat jij wil gehoord worden. Zij geeft hem dan zijn trommeltje en stok om op een wat veiliger manier te roffelen. Maar het kan ook dat moeder reageert met een kort ‘stop daarmee, jij maakt ook altijd alles stuk’ en dat het kind het kopje uit handen wordt genomen. Dit zijn twee heel verschillende interpretaties van de gevoelens en bedoelingen achter het gedrag van het kind. In het laatste geval zal het kind overigens waarschijnlijk agressief reageren en misschien iets stukslaan – de moeder krijgt dus alsnog gelijk. Waar het hier om gaat, is dat het gedrag van een kind voortdurend ‘geïnterpreteerd’ wordt door anderen, en dat het beeld dat het van zichzelf ontwikkelt nogal af hangt van de aard van die interpretaties.

Wat als dergelijke interpretaties van de verzorger grotendeels ontbreken (omdat die depressief of te gepreoccupeerd is met zichzelf) of als ze onvoldoende aansluiten bij wat het kind uitdrukt?

Het kind dat verwaarloosd wordt of wiens innerlijke ervaring niet erkend of voortdurend mis-geïnterpreteerd wordt krijgt geen adequaat ‘antwoord’ op zijn uitdrukking van gevoelens. Maar het kind moet blijven zoeken naar betekenis voor wat het binnenin voelt, en zal daarom aspecten van de omgeving blijven zoeken die contingent aansluiten bij wat het uitdrukt. Het gevolg hiervan is dat het wat de verzorger uitdrukt zal opnemen als deel van het eigen zelfgevoel. Een kind bijvoorbeeld dat wanneer het onlust uitdrukt herhaaldelijk geconfronteerd wordt met een angstige of angstaanjagende moeder, neemt uiteindelijk het gevoel van zijn moeder van angst of woede en haar beeld van hem als angstaanjagend en niet te hanteren op als deel van wat het in zichzelf ervaart. Maar de in de zelfervaring opgenomen beelden ‘passen niet’ bij wat het kind feitelijk vanbinnen voelt, en blijven daardoor op een vreemde manier losstaan van de innerlijke ervaring. Het voelt ‘vals’ en daardoor ook leeg, niet vitaal verbonden met de beleving. En het voelt ‘vreemd’ – er worden gevoelens en gedachten ervaren die niet echt tot het zelf lijken te horen. Wanneer het kind zo gedwongen is om de geestestoestand van de verzorger op te nemen als deel van zijn zelfervaring, dan wordt als het ware een ‘fout’ gecreëerd in het zelf. Foute reflecties leiden tot de ervaring van ‘wezensvreemde zelfdelen’, die de coherentie, de samenhang van het zelfgevoel dreigen te ondermijnen.

Wanneer de vroege omgeving niet enkel verwaarlozend of niet-erkennend was, maar het kind ook psychisch of lichamelijk mishandeld of seksueel misbruikt wordt, dan zal het vreemde deel van het zelf bovendien kwaadaardig, achtervolgend van aard zijn. Het kind - of de jongere die reeds een ‘gebarsten zelfstructuur’ heeft ontwikkeld - neemt dan als het ware de geestestoestand van de misbruiker of de mishandelaar in zich op, als

deel van de eigen innerlijke ervaring. En dat deel van het zelf lijkt dan wel de rest van het zelf te vernietigen. Deze mensen voelen slechtheid, omdat ze slechtheid hebben opgenomen als deel van het zelf. De wezensvreemde ervaring wordt gemakkelijk losgekoppeld van de zelfbeleving - en kan dan bijvoorbeeld ervaren worden als een soort van achtervolgende stem – maar wordt niettemin gevoeld als van binnenuit komend, als deel van het zelf. De achtervolging door de vernederende, mishandelende, misbruikende persoon wordt nu ervaren van binnenuit: dit is echte zelf-beschadiging, zelf- destructie, binnenin.

Merk op dat we ondertussen toch al twee ‘zelden’ hebben: een fragiel, niet-erkend, niet-benoemd, maar echt zelf dat is gebaseerd op wat het kind innerlijk ervaart. Daarnaast een wezensvreemd, aanvallend, achtervolgend zelf, afkomstig van de geestestoestand van een ander, maar als binnen het zelf ervaren.

Om toch enig gevoel van zelfcoherentie te bereiken zal beroep gedaan worden op extreme mechanismen. Een van die mechanismen noemen we externalisatie. Het deel van het zelf dat zo vreemd en achtervolgend is wordt dan als het ware naar buiten gedwongen. Een ander wordt ertoe gebracht zich zo te gedragen dat de achtervolging niet langer van binnenuit, maar van buiten lijkt te komen. De persoon met een gebarsten zelfervaring voelt zich alleen echt zichzelf als hij een ander heeft die aspecten van de wezensvreemde ervaringen in zich wil en kan opnemen. Voor het kind zijn de ouders daarvoor het best geplaatst – ze zijn meestal immers de oorsprong van de vreemde reflecties. Dit leidt tot sterke afhankelijkheid van de fysieke aanwezigheid van de ouders. Een crisis ontstaat meestal in de adolescentie, wanneer de druk om ‘autonoom’ te worden versterkt. Zo iemand kan niet ‘autonoom’ zijn, hoe meer die probeert ‘zichzelf’ te zijn, hoe meer hij die wezensvreemde ervaringen in zich voelt, hoe meer hij zich ‘verdeeld voelt. Dikwijls wordt dan snel een ander gezocht waarmee een gelijkaardig patroon zich installeert. Dit verklaart deels waarom mensen die vroeger verwaarloosd en mishandeld worden altijd weer ‘vallen’ op mishandelende en verwaarlozende partners en waarom hun relaties, ook met minder destructieve partners, vaak conflictueus en turbulent zijn. Ik hoor het cliënten vaak zo uitdrukken; als ik iets of iemand heb om tegen te vechten, waartegen ik me moet beschermen, dan voelt dat ellendig, maar voel ik me ook wel krachtig, sterk, en heb ik de overtuiging dat ik ‘juist’ en ‘goed’ ben. Vijanden zijn hier nodig om de destructiviteit van binnen te vermijden. Dit wordt gemakkelijk gezien als agressie, terwijl het eigenlijk een poging is om het zelf te stabiliseren. De keerzijde van de medaille is dat het vermogen tot een ‘echte’, intieme relatie verloren gaat, dat de weg naar verlaten wordt voorbereid, dat de afhankelijkheid van de fysieke aanwezigheid van de ander totaal is, dat er angst is voor de onafhankelijkheid van de ander, voor zelfs tijdelijke scheidingen, dat er een enorme verlatingsangst is, zelfs in ‘slechte’ relaties, dat alleen zijn onmogelijk is, enzovoort. Dit leidt tot zelf-vernietigende relaties, en de uiteindelijke vernietiging van de relatie. Ik haat je, maar ik heb je zo nodig.

Voor ik uitkom bij de zelfbeschadiging waar we het hier vandaag over hebben, wil ik nog iets vertellen over een hiermee verbonden proces dat vooral, maar niet uitsluitend plaatsvindt bij psychologische of lichamelijke mishandeling en misbruik. Ik heb het hier over het de ontwikkeling van het vermogen om te mentaliseren. ‘Mentalisering’ wordt gedefinieerd als het vermogen om anderen en zichzelf te zien als wezens wiens gedrag vooral wordt bepaald door gevoelens, gedachten, verlangens, dus door innerlijke, mentale toestanden, die al dan niet in overeenstemming zijn met de realiteit.

Op basis van deze impliciete veronderstelling interpreteren wij voortdurend gedrag, zowel van onszelf als van anderen: hij denkt dat ik hem in de steek laat en daarom is hij nu zo kwaad. Zij wil nu geen ruzie maken, en denkt dat het daarom beter is dat ze even weggaat. Mijn moeder had de overtuiging dat kinderen vooral sterk moeten worden, daarom was ze soms zo hard.

Dit vermogen ontstaat niet via zelfreflectie. Het kind verwerft dat vermogen doordat het op die manier wordt benaderd door anderen. Ik vermeldde eerder dat de verzorger reeds vroeg haar reacties op het kind afstemt op wat zij denkt dat het kind voelt en denkt en wil. Het kind leert zo door de reacties van de verzorger iets over de werking van zijn geest – én uiteindelijk ook over de geest van anderen. Want als zijn gedrag min of meer ‘juist’ wordt begrepen vanuit zijn gedachten, gevoelens en verlangens, dan heeft hij ook dat veilige gevoel dat hem ertoe zal aanzetten om de gedachten, gevoelens en verlangens te ontcijferen die het gedrag van anderen tegenover hem bepalen. Het kind verwerft dus een impliciete theorie van de geest, een vermogen tot interpersoonlijke interpretatie – mentalisering.

Deze mentalisering is belangrijk voor het vermogen om diepgaande relaties aan te gaan met anderen, gebaseerd op begrip en geleidelijk toenemende kennis van de innerlijke wereld van de ander. Dit is zeer belangrijk voor de weerbaarheid van het kind tegen negatieve levenservaringen. Mentalisering vormt een ‘buffer’ tegen een soms pijnlijke en moeilijke sociale realiteit. Een kind wiens moeder boos uitvalt maar dat kan denken ‘ze is nu zo boos omdat ze de overtuiging heeft dat ik stout geweest ben, maar ze vergist zich – ik ben niet zo’n slecht kind als ze nu zegt dat ik ben’ – kan zich beschermen tegen de implicaties van haar gedrag. Een kind dat dit vermogen niet heeft ontwikkeld is gevangen in de realiteit van de moeder die zegt dat het een slecht kind is – ‘ze is boos op mij dus ik ben een slecht kind’ is dan de enig mogelijke realiteit.

De ontwikkeling van mentalisering is dus afhankelijk van een veilige hechttingsrelatie waarin het kind zich vooral veilig voelt om de innerlijke wereld van de verzorger te onderzoeken, om daarbinnen een beeld te vinden van de eigen mentale toestanden. Als de ouder verwerpend of vijandig of gewoon totaal onverschillig is tegenover het kind, of wanneer deze het kind vrijwillig pijn berokkent door mishandeling of misbruik, dan moet het kind extreme zelf-beschermende strategieën gebruiken. Deze bestaan erin dat het kind zich volledig afkeert van de geest (van het denken over gevoelens, gedachten wensen en intenties) om niet geconfronteerd te worden met de zelfondermijnende gevoelens, gedachten en bedoelingen die de verzorger tegenover hem heeft. Die zelfbeschermende onderdrukking van het vermogen om gedachten en gevoelens voor te stellen in anderen wordt dan vaak een algemene strategie in alle intense relaties. Mentale nabijheid wordt afgeweerd omdat deze het zelf bedreigt. Dergelijke strategie maakt het onmogelijk dat het kind, en later de volwassene, ooit een beeld van zichzelf als denkend, voelend, verlangend zal kunnen vinden in de geest van iemand anders. Door de afweer van mentalisering moet de persoon ook terugvallen op een ander mechanisme van interpretatie van gedrag, dat de teleologische interpretatie wordt genoemd. Hierbij wordt uit het effect van het gedrag van iemand onmiddellijk en rechtstreeks de bedoeling ervan afgeleid. Ik voel me gekwetst door wat hij zegt dus hij wil me kwetsen. Ze gaat nu weg, dus ze laat me in de steek. Dit maakt de persoon oneindig kwetsbaar in nabije relaties, er is geen ‘buffer’ van mentaliserende interpretatie die de effecten van het gedrag van anderen op het zelfgevoel kan milderen.

Hoe komen we nu tot de uiteindelijke zelf-beschadiging? We hebben een persoon met een zeer fragiel zelfgevoel, belaagd door aanvallende gevoelens en gedachten van

binnenuit – de wezensvreemde zelfdelen. Door het afgeremde mentaliseringsvermogen is het deze persoon onmogelijk om enige afstand te bewaren of te creëren tegenover die gevoelens en gedachten door erover te reflecteren, ze mentaal te hanteren. Een ander is nodig om die wezensvreemde belevingen van buitenuit te kunnen ervaren, om een illusie van een stabiel en coherent zelfgevoel in stand te houden. Maar die ander is er niet altijd, of wordt het beu om altijd in die bepaalde rol geduwd te worden en wijst je af. Of die rol past hem, en hij mishandelt en vernedert en misbruikt je - alweer. Alleen kan je niet zijn, want dan word je gek van al die gedachten en gevoelens die je aanvallen van binnenuit.

Wat kan je dan nog doen om je gevoel van zelfcoherentie te herstellen? Weer zijn extreme mechanismen nodig. Als er geen andere mogelijkheid is, dan kunnen de wezensvreemde ervaringen geëxternaliseerd worden naar het lichaam, en daar worden aangevallen in een poging ze te vernietigen. Geweld tegen het lichaam is dan een manier om gevoelens en ideeën te vernietigen die worden ervaren als binnen het lichaam. De aanval op dat lichaam kan een poging zijn om ondraaglijke gevoelens, gedachten en voorstellingen in de eigen geest uit te wissen. Want het lichaam is het enige deel van zichzelf waarover controle wordt ervaren. Het gaat hier dus over zelfcontrole. Het gevoel dat men daarmee ook controle kan hebben over anderen, kan een secundair, bijkomend motief worden. Dat wordt soms ‘manipulatie’ genoemd, maar wordt juist gezien als het enig middel dat de persoon heeft om te proberen enige invloed te hebben op de ander. Bij afwezigheid van een duidelijk en leefbaar beeld van de ander als een persoon met helder voor te stellen gedachten, gevoelens en verlangens, is actie het enige middel dat men kan zien om die ander te beïnvloeden.

Beschadiging van het lichaam helpt het gevoel van zelfcoherentie te herstellen – de geest gaat zich meer coherent, afgelijnd voelen, als duidelijker tot het zelf behorend, terwijl het lichaam wordt opgeofferd. Mensen die zich verwonden vermelden hiervoor een grote variëteit van bewuste motivaties zoals zelf-bestrafing, een vermindering van spanning, een verbetering van de stemming, afleiding van ondraaglijke gevoelens. In alle gevallen lijken ze van iets ‘verlost’ te worden – tijdelijk toch. Iets ondraaglijks is weg – tijdelijk toch. Dat hebben ze zelf bereikt – en dat gevoel van zelfcontrole is enorm bevredigend. Waarom zou dat geen ‘verslaving’ worden – het werkt sneller dan drank of drugs. De aanval op de van de ander afkomstige, wezensvreemde zelfdelen zorgt voor een goed gevoel, een ervaring van zelfintegriteit, van eindelijk controle, zonder dat daarvoor een ander nodig is.

De conclusie is dus: zelfbeschadiging is herstel van zelfcoherentie, van zelfcontrole; het is zelfbescherming, zelfverdediging, soms een reddende activiteit, die zelfmoord voorkomt. Tijdelijk toch, zeer tijdelijk spijtig genoeg.

Maar dan is er nog dat derde zogenaamde ‘zelf’, de actor – de uitvoerder van de beschadiging. Het ‘ik’ dat beschadigt. Daar hebben wij hulpverleners het het moeilijkst mee. Hoe kan je zoiets doen, je maakt iets stuk, je berokkent pijn, je pleegt geweld. Dikwijls wordt dit ik gezien en behandeld als een agressor, hoezeer we ook de onderliggende gevoelens en verwarring kunnen begrijpen. Ik ga proberen over deze ‘ik’ nog kort iets te zeggen, en daarmee het moeilijke thema van de agressie aanraken.

Ik vertrek terug van het beeld van de jongen die enthousiast met z’n kopje op tafel slaat – in een krachtige daad van zelfuitdrukking. Ik had het over de moeder die daarop

reageert door hem zijn kopje af te nemen met de woorden ‘stop daarmee, jij maakt altijd alles stuk’. Ze reageert – dat wil ik hier even vermelden, op basis van een teleologische interpretatie: ze ziet het gevolg of het mogelijk gevolg van zijn gedrag, en leidt daaruit direct zijn bedoelingen af. Misschien werd ook zij vroeger verwaarloosd of mishandeld? Maar de hier aanwezige moeders kunnen voorspellen hoe het kind daarop waarschijnlijk zal reageren: hij begint luid te huilen, almaar meer woedend, op de grens van razernij. Moeder schrikt daarvan en probeert hem te kalmeren. Ze neemt hem op haar schoot. Wat moet gebeuren, gebeurt – hij slaat naar haar, duwt haar van zich weg. Het is immers juist tegen haar dat hij op dit moment zijn kwetsbaar zelfgevoel moet beschermen – zij bedreigt hem. Deze agressie is niet gewoon een ‘reactie op frustratie’; het is zelfbescherming.

Later misschien zal die moeder tegen de rechter zeggen: het zat er al in van in het begin, hij was als kind al zo agressief, als hij zijn zin niet kreeg, dan sloeg en schopte hij. Want mannen komen in dergelijke gevallen later vaak voor de rechter, vrouwen in de psychiatrie.

U hebt natuurlijk begrepen dat ik het hier niet heb over een eenmalig incident met grote gevolgen, maar over wat er gebeurt als dergelijke patronen van interactie tot de dagelijkse omgangsvormen behoren. Wat ik wil zeggen is dat al wat het ontwikkelende fragiele zelfgevoel van het kind ondermijnt leidt tot angst en uiteindelijk tot een woedende reactie waarmee het kind probeert zich te beschermen en te stabiliseren. Het ontwikkelende zelf wordt enkel bedreigd wanneer het in nauw contact is met een ander, die mis-begrip toont voor de innerlijke ervaring van het kind. Onder omstandigheden van voortdurende ongevoeligheid en misinterpretatie leidt de bedreiging van het zelf eerst tot angst en dan tot agressie. Bij blijvende verwaarlozing van de ouder raakt deze agressie sterk verankerd in de zelfstructuur, met het gevolg dat alle pogingen tot zelf-uitdrukking en zelf-bevestiging vermengd raken met agressie. Dit zorgt wellicht deels voor de agressie die nodig is om ‘het te kunnen doen, iets stuk te maken, pijn te berokkenen’.

Ik wil nog enkele woorden ter afsluiting zeggen, over diagnoses. Wat ik hier vertel is voor een belangrijk deel gebaseerd op het denken van Peter Fonagy en zijn groep, hechtingsonderzoekers en psychoanalytici, die proberen een beschrijving te geven van de dynamieken die ten grondslag liggen aan het ontstaan van borderline-problematiek. Ik heb ondertussen geleerd, in gesprekken met enkele van de ervaringsdeskundigen, dat zij doorgaans gruwen van dat woord, en van psychiatrische diagnoses in het algemeen. Zij ervaren die als een aanslag op hun zelfervaring, als een poging hen te bestempelen tot ‘ziek’, ‘gek’, ‘abnormaal’. Het gaat dan, denk ik, over de manier waarop die woorden gebruikt worden. En het is waar: de implicaties van de term ‘borderline’ voor degenen die ermee benoemd worden zijn vaak niet gering: ze zijn dan moeilijk, lastig, onverbeterlijk, ze worden benaderd met de nodige afstand, met contracten, behandelprotocollen, gedragstechnieken om hen van die slechte gewoontes ‘af te helpen’. Ze moeten ook het verleden ‘achter zich laten’, terwijl het voor hen dagelijks deel is van wat hen aanvalt van binnenuit. Dit wordt vaak ervaren als de zoveelste aanslag op het zelfgevoel.

Maar ik denk dat woorden als ‘borderline’ dit niet automatisch en als vanzelf impliceren. Misschien wel in de handen van mensen die denken dat ze het daarmee weten en dus beheersbaar kunnen maken, maar niet in de handen van mensen die willen op zoek gaan naar de gevoelens en gedachten, de verlangens en ervaringen die

schuilgaan achter de symptomen en het soms 'moeilijke' gedrag van mensen die borderline worden genoemd. Gedrag, en ook symptomen, moeten door de hulpverlener 'gementaliseerd' worden. Dat wil zeggen dat er moet gezocht worden naar de gevoelens, gedachten en verlangens die aan dat gedrag, die symptomen ten grondslag liggen. Zodat de hulpverleners niet herhalen 'stop daarmee, jij maakt ook altijd alles stuk', maar op zoek gaan naar de eigenlijke motivaties en gedachten en gevoelens die dit gedrag uitlokken. In de hoop dat de cliënt op die manier de ervaring heeft van iemand die de dingen probeert te bekijken en te begrijpen vanuit zijn perspectief, zijn innerlijke ervaring. Dat is, moeten we toegeven, niet altijd gemakkelijk. Er is inlevingsvermogen voor nodig, en soms ook meer dan een mospunt compassie, al komt die vanzelf als je probeert voor te stellen hoe het is om in zo'n wereld te leven. Ook zijn er goede theorieën nodig, die hulpverleners kunnen helpen te begrijpen waar dit vandaan komt, en hoe het voelt.

Maar mensen, als de borderline-diagnose aanvoelt als een zoveelste aanslag op jullie zelf-ervaring – vecht er dan tegen.