

## Splitsen Marte Kaan,

Opeens besef ik dat alles anders is dan ruim een jaar geleden. Ik weet: het is een gradueel proces, en toch is het dan opeens zo. Zo echt helemaal alles anders. Alsof ik op een splitsing stond, en voor de andere kant hebt gekozen. Radicaal, binair, dit, niet dat.

Ik fiets nog maar met één kind naar school, de route is anders, ons huis ook, er is een poes minder, het oudste kind vertrekt een half uur later naar een school in een ander stadsdeel, ik loop nu hard langs een spoor in plaats van langs sportvelden. De burens spreken Marokkaans in plaats van Nederlands, in het trappenhuis ruikt het op zondag naar kruidig stoofvlees en op sommige willekeurige doordeweekse avonden naar de joints van de bovenbuurjongen die niet lijkt te willen deugen.

Zelfs mijn baan is nieuw: van de verslavingszorg naar een instelling voor persoonlijkheidsproblematiek. Ik nam afscheid van cliënten en collega's, het viel me bij sommigen, collega's én cliënten, zwaarder dan ik had verwacht. En ook het zien van het oude huis, waar ik samen met de jongste elke dag langsfiets, raakt me na een jaar nog. We kijken altijd of de nieuwe bewoonster al wakker is, en verzuchten regelmatig hoe goed dit huis voor ons is geweest. Het staat in de straat waar de poes is overreden, daar staan we niet teveel meer bij stil. In het perkje staat een struikje met bloemen dat we plantten om haar te herdenken.

Deze vlagen van heimwee en melancholie en rouw ten spijt, merk ik toch dat ik er aan gewend ben, dat voortgaande proces van hechten en onthechten, komen en gaan, verbinden en weer loslaten, afscheid nemen en opnieuw beginnen. Ik kijk achterom, maar vaker vooruit. Nu help ik de kinderen zo goed ik kan, door ruimte te maken voor tranen maar ook door het aanwakkeren van zin in wat komen gaat.

Langzaam groeit mijn nieuwe caseload, de therapieën die ik geef zijn aanzienlijk intensiever dan ik gewend was, de problematiek van de mensen waarmee ik werk complexer. Tot nu toe vind ik het meest intrigerende en tegelijk verwarrende fenomeen het splitsen, een van de psychodynamische afweervarianten waarbij tegenstrijdige gevoelens ten aanzien van zichzelf of de ander niet geïntegreerd kunnen worden tot een geheel, maar afwisselend worden beleefd. Iemand heeft het gevoel of helemaal slecht of helemaal goed te zijn. Dit gevoel van helemaal goed of helemaal slecht geldt ook ten aanzien van anderen. Dit leidt tot sterk wisselend gedrag, iemand die vandaag nog bovenmatig geïdealiseerd wordt - primitieve idealisatie - kan na een (onvermijdelijke) teleurstelling, morgen gezien worden als de meest verwerpelijke mens op aarde: devaluatie. Andere afweermechanismen die hiervan in het verlengde liggen, en er op een zekere manier onderdeel van zijn, zijn vermijding en loochenen.

Het zet me aan het denken over mijn eigen splitsende, vermijdende en loochende vermogen. Een voorbeeld. Na ruim een maand bij mijn nieuwe werkgever, bemerk ik hoe ver weg mijn werk in het weekend is, zelfs als ik nog over een casus heb nagedacht, voelt het op maandagochtend toch alsof ik helemaal weg ben geweest. Op mijn oude werk was een levendige groepsapp die heel het weekend oplichtte, waardoor ik mijn werk nooit echt kon vergeten. Maar wanneer ik daar de kans toe krijg, gaat dat dus opvallend goed. Wanneer ik een collega naar haar weekend vraag als ze 's ochtends haar hoofd om de deur steekt om me te begroeten, antwoordt ze een beetje verontschuldigd dat het weekend alweer mijlenver achter haar ligt. Het is waarschijnlijk een goed teken, denken we allebei. Onze psyche scheidt als vanzelf deze twee delen van ons leven, zodat we helemaal bij onze gezinnen en in onze eigen levens aanwezig kunnen zijn. Vanaf de maandag duiken we weer in andermans leven.

En ook het continue afscheid nemen waar een leven uit bestaat, wordt waarschijnlijk vergemakkelijkt doordat ik bepaalde gevoelens en herinneringen kan opbergen of afsplitsen, in

ieder geval tijdelijk, zodat ik door kan met vooruit gaan. Wanneer ik mezelf dan even toesta mijn leven te beleven zonder psyche-beschermende filter, zorgt dat voor een licht schokeffect, niet perse onaangenaam, maar wel ontluisterend. Alsof ik niet goed heb opgelet.

Uiteraard bestaat er een verschil tussen mensen die in behandeling komen en de niet-klinische populatie, toch vind ik het zinvol zogenaamd pathologische neigingen bij mezelf te onderzoeken, niet om op overdreven wijze samen te vallen met mijn cliënten, maar om ervoor te waken deze mensen te zien als wezenlijk anders dan ik, een neiging die kan ontstaan omdat de dynamiek soms heftig kan zijn en mij danig kan ontregelen. Dan is de verleiding groot me te verschuilen achter de rol van therapeut, en de ander te zien als de cliënt/patiënt, in plaats van me in de ander te herkennen en te begrijpen dat de manier waarop de persoonlijkheid van diegene is georganiseerd voor een groot deel het gevolg is van vaak uitermate tragische omstandigheden waar de persoon als kind met de later problematisch blijkende afweer op reageerde. Splitsen beschermt tegen het onder ogen zien van de pijnlijke realiteit omdat dit desastreuze gevolgen zou hebben gehad voor een kind, het doel is het beschermen van de hechtingsrelatie. Moeder is goed, daarom moet ik wel slecht zijn.

Psychoanalytica Melanie Klein heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van de theorie over splitsen, zij beschreef hoe baby's ervaren dat hun moeder een goede en een slechte borst heeft, een symbolische manier om te beschrijven hoe heel jonge kinderen de bevredigende en de frustrerende aspecten van de relatie met hun moeder van elkaar scheiden. Klein schrijft dat iedereen in zekere mate gedurende het leven nog in de greep kan raken van een gebrekkige logica waarbij gevoelens, gedachten en situaties van elkaar worden afgesplitst, en ons ego dus tijdelijk gesplitst is.

Ik had nog een andere gedachte over niet pathologisch-splitsen, een vorm van collectief splitsen – misschien moet ik de vraag of het al dan niet pathologisch is hier buiten beschouwing laten. De berichten over seksueel grensoverschrijdend gedrag en daarmee samenhangende verontwaardiging – hoe heeft dit jarenlang op grote schaal kunnen gebeuren? – doen vermoeden dat ook hier de menselijke neiging tot psychologische zelfbescherming een rol heeft gespeeld. Dat geldt waarschijnlijk in ieder geval voor de slachtoffers die zich niet uit durfden te spreken, maar mogelijk ook voor de omstanders die er getuige van waren maar niets deden.

De redenen hiervoor kunnen velerlei zijn, de dynamiek is dezelfde: het niet zien, het niet voelen, het niet tot je door laten dringen, beschermt tegen gevoelens van angst, afschuw, weezin, machteloosheid, woede. Zo wordt de status quo beschermd, blijven relaties en posities intact. Het is algemeen bekend dat misbruik ook in hechtere gemeenschappen, zoals gezinnen, niet gezien wordt terwijl de alarmlichten op rood staan. We splitsen, loochen en vermijden om niet te zien, om niet te voelen.

Maar wat eenmaal gezien en gevoeld is, kan steeds minder makkelijk niet meer gezien en gevoeld worden. Dat geldt voor een individu, en voor een maatschappij. Zo lopen er nu roetpieten rond in december, zijn er steeds meer genderneutrale toiletten en wordt de witte man aangespoord zijn positie te onderzoeken. Seksueel getinte opmerkingen die vroeger vanzelfsprekend waren staan ter discussie, gesprekken over diversiteit, gender en etniciteit zijn aan de orde van de dag. Ook dat is niet van de een op de andere dag gebeurd, maar wanneer je er met afstand naar kijkt is het een enorme omslag in onze collectieve psyche.

Dit maatschappelijk ontwaken, laat ik het zo maar even noemen, is te danken aan de vele opstandige stemmen in samenlevingen wereldwijd die langzaam een voldoende omvang bereikt hebben waardoor hun geluid zodanig is aangezwollen dat het eindelijk door anderen gehoord wordt. Het niet zien, het niet voelen, het niet tot je door laten dringen, het kan niet meer. En omdat er genoeg schapen over de dam zijn, durven meer mensen te vertellen wat ze hebben ervaren en hebben gezien.

Misschien is het een metafoor voor therapie: hoe mobiliseer je de opstandige stemmen in een persoon? Stemmen die hun waarheid durven uit te spreken. Over hoe het was en nog steeds is, hoe groot de woede, hoe ondragelijk de pijn, over de angst voor verlies, de kracht van het verlangen geliefd en gezien te worden, de verleidelijkheid van de fantasie uitzonderlijk en superieur aan anderen te zijn en op hen neer te kijken om de pijn van de gevoelde minderwaardigheid niet tot je door te hoeven laten dringen, over de diepte van rancune en afgunst, de levendige zucht naar wraak, de intensiteit van wantrouwen en het onpeilbare verdriet.

De Belgische muzikant Stromae (Paul Haver, 36) zong tijdens het Franse televisiejournaal over zijn depressie en zelfmoordgedachten in zijn nieuwe nummer *L'enfer*. Het optreden maakte veel indruk omdat de zanger over een onderwerp zingt waar vaak toch nog een groot taboe op rust. Hij is niet de enige bekendheid die zijn mentale problemen met de wereld deelt en dat helpt, aldus de twintigers die onlangs werden geïnterviewd door *de Volkskrant* om te vertellen over hun leven na (meerdere) suïcidepoging(en). Praten voorkomt dat iemand zich isoleert en steeds meer vervreemdt van anderen raakt, uit schaamte, uit angst voor afwijzing.

Een stem als die van Stromae slaat een brug tussen het individuele en het collectieve niveau, en normaliseert lijden. Tegelijkertijd benoemt hij hoe futiel dat delen van leed kan voelen: 'Het is gek te bedenken hoeveel mensen dezelfde gedachten hebben als ik, maar zelfs dat helpt me niet me minder alleen te voelen,' zingt hij.

En toch, een populaire zanger die zichzelf zo blootgeeft in zijn muziek, is geenszins futiel. Het draagt bij aan het besef dat psychisch lijden alomtegenwoordig is, net als racisme, misbruik, onderdrukking, vrouwenhaat. Mijn dochter van dertien heeft meer benul van de reikwijdte van het begrip trauma dan ik tijdens mijn eerste jaar van mijn psychologiestudie, via social media, series en boeken. Hoe meer dit in ons collectief bewustzijn gaat leven, hoe minder we ons er emotioneel van hoeven af te keren, middels ontkennen, vermijden, splitsen of loochenen. En dan ziet de wereld er op een dag misschien opeens een beetje anders uit.