

Anna Terruwe over de frustratieneurose en wat er aan te doen is

onderstaande tekst is een reproductie van:

Dr A.A.A. Terruwe, *Geef mij je hand – over bevestiging, sleutel van menselijk geluk*
(met tekeningen van Ton Smits), De Tijdstroom, Lochem, NL, 1972. p.18-31.

DAT DE PSYCHIATRIE DE STRAAT OP MOET

Ongeveer 15 jaar geleden is het begonnen dat het aan mij duidelijk werd dat er onder de beelden van de zogenaamde verdringingsneurosen, waarover ik u zo even sprak, een beeld schuilging dat geen verdringingsneurose was, maar wel op een verdringingsneurose leek en dan ook als een ernstige ziekte-toestand beschouwd moet worden.

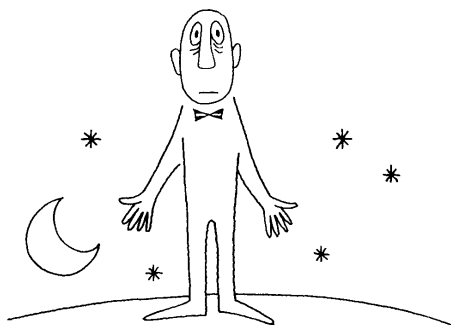
Bij deze vorm van ziekte zijn de voornaamste kenmerken :

- een gevoel van eenzaamheid
- een gevoel van onzekerheid over de waarde van de eigen persoon
- een onvermogen om met een ander mens een adaequaat – een gelijk en gelijkwaardig – gevoelscontact te kunnen aangaan.

Het is nu gebleken dat bij de mens met dit symptomencomplex de ontwikkeling van het gevoelsleven is achtergebleven in vergelijking bij de ontwikkeling van het lichaam en de ontwikkeling van het verstandelijk leven; met alle gevolgen van spanning van dien als deze mensen toch verkeren moeten in het gewone leven en daarin soms belangrijke functies te vervullen hebben.

Met alle inspanning van zich te willen handhaven verbergt zo'n mens dan zijn angst en onvermogen. Maar dit verbergen is niet mogelijk zonder dat er op de bodem van het achtergebleven gevoelsleven weer neurotische verdrin-

18



19

gings-reacties ontstaan om de spanningen eronder te houden. Dat dit laatste bijna steeds gebeurt, zodat er naar buiten een beeld als van de verdringingsneurose ontstaat; mag zeker als een der oorzaken worden beschouwd dat deze ziekte, die ik frustratieneurose heb genoemd, pas enkele decennia later dan de verdringingsneurose in de psychiatrie is onderscheiden.

DE FRUSTRATIENEUROSE

De frustratieneurose, op andere wijze veroorzaakt dan de verdringingsneurose en de neurotische reactie, vroeg uiteraard een geheel andere behandeling. Het ontdekken van het bestaan en het leren zien van de oorzaak en de effectieve genezing van de frustratieneurose heeft ons hoogst belangrijke zaken geopenbaard omtrent de menselijke liefde en het menselijk geluk in het algemeen.

ONDERZOEK VAN DEZE NEUROSE

Samen met mijn Amerikaanse collega *Conrad Baars*; die als zenuwarts werkt in Rochester (Minnesota U.S.A.), waar de bekende Mayo Clinics gevestigd zijn, heb ik een wetenschappelijke research mogen doen, die ongeveer 15.000 gevallen van neurose betreft in Amerika en Europa.

Intussen is allerwegen vastgesteld dat symp-

20

tomen die in wezen gedragen worden door de frustratieneurose, zich in allerlei schakeringen vertonen en zeer veelvuldig voorkomen, speciaal in onze westerse cultuur. En tevens is geconstateerd dat het aantal onrustbarend groeiend is.

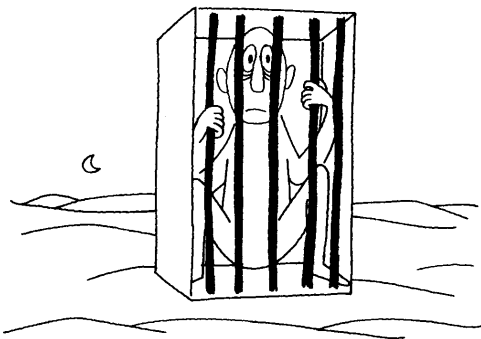
BESCHRIJVING VAN DE FRUSTRATIENEUROSE

Deze feiten en de nood hiervan allerwegen hebben mij met grote verantwoording belast en ik heb, gesteund door experte mannen en vrouwen, geconstateerd na vele jaren: 'ik moet wel spreken, ik kan niet anders meer; want wat ik gezien heb heeft feitelijk te maken met het liefdeleven en het geluk van ieder mens'. In welke verte ook.

Daarom heb ik gemeend dat ik niet alleen binnen mijn spreekkamer mag blijven. Juist door de ontdekking van deze neurose voel ik mij verplicht op de kruispunten der wegen te gaan staan. De genezing van deze neurose dient ook 'op straat' te geschieden en niet uitsluitend in de beslotenheid van de spreekkamer, ook al zal daar dikwijls het eerste begin gelegd moeten worden. Maar deze genezing is het recht en de plicht van ieder mens.

Het is namelijk gebleken dat iemand die in zijn gevoelsleven niet is ontplooid ook een min of meer gesloten mens is gebleven, lijdende door zijn eenzaamheid, die hij zelf niet in staat blijkt op te heffen.

21



22

De existentialistische filosoof *J.P. Sartre* heeft dit; naar ik meen, exact uitgedrukt als hij zegt: 'Ma solitude c'est ma prison; ma punition pour je ne sais quel crime'. 'Mijn eenzaamheid is mijn gevangenschap, mijn straf voor een misdaad die ik niet ken'.

De in zijn gevoelsleven onvoldoende ontplooid mens blijkt ook een ongelukkig mens te zijn. Dit is niet verwonderlijk. Want aan zijn voornameste en meest fundamentele behoefte kan hij niet voldoen: 'het mét de ánder te kunnen zijn' – *Heidegger* zegt: 'mijn zijn is met de ander te zijn'.

Als de mens niet met de ander kan zijn, dan mist hij dus de fundamenteelste van alle vreugden: de vreugde van de liefde.

En dit is niet het enige dat hij mist; want de mens die in de staat van gesloten-zijn verkeert is niet alleen verstoken van het genieten van de mens; hij kan ook de dingen niet genieten als een persoonlijk goed, ook al kan hij ze wel begeren en al zijn de dingen hem soms reeds ge worden tot zijn onvervreembare en onbetwiste eigendom. Doch het genieten bloeit niet uit. Deze mens voelt zich niet gelukkig.

GENEZING VAN DE FRUSTRATIENEUROSE

Het is bij de behandeling van de frustratie-neurotische mens ook duidelijk gebleken dat deze mens een bestaan ondergaat in een ge-

23

stoord gevoel van zelfwaarde; en tevens dat dit ontbrekend gevoel van zelfwaarde hem enkel en alleen kan worden geschonken door een ander mens of andere mensen.

Dit gebeuren waardoor aan de mens zijn zelfwaarde wordt geschonken heeft, zoals gebleken is, voor hem fundamentele betekenis en het vindt alleen plaats in een bijzondere relatie met de andere mens.

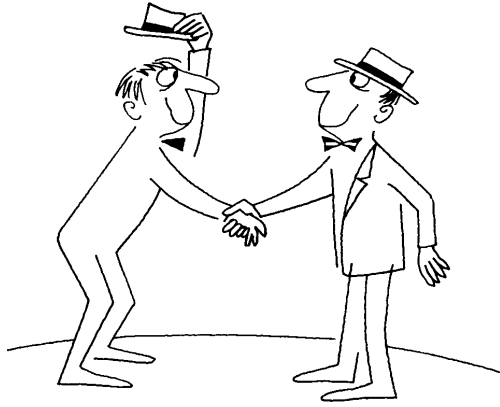
Het is de relatie waarbij iemand door een ander mens wordt beschouwd en gevoeld als iemand die bij hem hoort en in wie hij het welbehagen van de schouwende en minnende mens zelf waarneemt; en dat hij dit voelt met zijn gehele wezen.

Onweersstaanbaar komt dan in de mens naar boven een ervaren van eigen goed-zijn; hij ontvangt daarmee tevens een welbehagen dat daaraan gepaard gaat: dit is de zelfliefde en het gevoel van eigenwaarde. Hieruit ontstaat:

DE OPENING NAAR DE ANDER

De mens is in wezen sociaal en daarom is het een fundamenteel goed voor hem door de ander als goed gekend en gevoeld te worden. En hier ligt het begin van zijn opening naar de ander die hij als een goed heeft ontwaard en naar wie zijn wezen vanzelf openplooit in verlangen; en ten slotte in vreugde, als een wederzijdse uitvloeïng van gevoelens in het onderling verkeren dat hierdoor tot stand gekomen is.

24



25

De opening naar de andere mens is tevens de opening naar het goed van heel de schepping; het is de opening naar de Schepper zelf.

Pas na deze opening kan hij hierin welbehagen vinden en alles ongestoord genieten. Het kunnen genieten-in-geopendheid is een bij uitstek menselijk gebeuren.

Het dier kan begeren en voldoening hebben van zijn lusten, maar dit is het functioneren van een, naar zichzelf gekeerd, gesloten wezen.

Voordat een mens geopend is bejegt hij zijn lustobjecten eveneens met een gekeerdheid naar zichzelf. Tengevolge van deze gekeerdheid naar zichzelf heeft de voldoening van de lust bij een ongeopend mens ook niets te maken met menselijk welzijn. Want menselijk welzijn betekent allereerst zelf-opening en verruimingsmogelijkheid.

UNIEK MENSELIJK

Het proces waarbij de ander mij aan mijzelf onthult als goed en w aardoor hij aan mij wordt onthuld als goed, - dit proces is een uiting van hoogste, unieke en waar-menselijke vruchtbaarheid.

Deze vruchtbaarheid schenkt de mens aan zichzelf en de ander wordt hierdoor aan hem geschonken, waarbij beiden vervulling, verruiming en vreugde ontvangen.

Het wezen van de een stroomt uit over het wezen van de ander. En dit is wederzijds.

26

Deze vruchtbaarheid heeft de *psychische menswording* tot vrucht.

Dit proces leert men pas ten volle kennen in

aard en belangrijkheid als men het actief en passief heeft mogen beleven.

Dit proces heb ik *bevestiging* genoemd; - bevestiging: het wezen van alle liefde.

Psychische menswording is zelfwording door verwerving van het besef van eigenwaarde; en wel door de bewustwording van de goedheidsrelatie tot de ander en het andere.

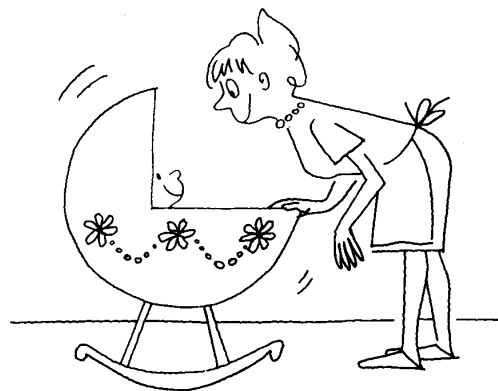
Psychische menswording geeft ons de mogelijkheid tot functioneren doordat de mens degene is die in de wereld de zin en de waarde van de dingen aangeeft. Dit is bij uitstek de menselijke taak.

BEVESTIGING EN PSYCHISCHE MENSWORDING

Het is nu gebleken dat de bevestiging de enige mogelijkheid is om de mens, - die bij zijn geboorte nagenoeg gesloten is -, tot opening te brengen om hem zodoende tot een volwaardig en gelukkig mens te maken. En deze fundamentele taak is van nature en als bij uitverkiezing toevertrouwd aan de vader en de moeder van een kind en dient dan ook van de aanvang af te geschieden.

Dichters hebben hiervan getuigenis afgelegd. Zij hebben het eerste teken van geopendheid waargenomen als zij de eerste glimlach van het kind bezingen. Ik denk aan *Vergilius* waar hij

27



28

zegt:

'Kindje, stel nu maar het begin: je moeder te bekennen door een glimlach.' (*Incipe, parve puer: risu cognoscere matrem*). En de zenuwarts *Frederik van Eeden* zegt in zijn gedicht 'De eerste glimlach van het kind', - als hij beschreven heeft hoe ouders zich buigen over de wieg van hun pasgeboren kind:

*Hij zag ons beurtelings de een na de ander aan.
Als of hij omzocht in zijn hartegrond
of hij geen antwoord op dit teken vond*

Na deze beschrijving van het wondere teken van hun lach gaat de dichter aan het slot verder:

Hij zond het liefdeteken tot ons weer,

Hij lachte zelf en was niet eenzaam meer

Zolang de mens niet als goed onthuld is door de bevestigende liefde van de ander, blijft hij hangende in de streving naar verwerkelijking van zijn mogelijkheid tot psychische menswording; want de mens is pas mens in saamhorigheid met de ander en het andere.

De bevestiging moet dan ook gezien worden als een fundamenteel goed in ons persoonlijk-mens-zijn en in het mens-zijn in onze samenleving.

WEDERZIJDIG EEN GOED OF EEN KWAAD

Zodra de mens bevestigd is door de ander kan hij en wil hij ook op zijn beurt waarde-onthullend en zingevend tegenover een ander mens en tegenover de hele wereld staan.

29

Zo is de vruchtbaarheid van de bevestiging in wezen onbegrensd.

Zolang de mens niet door een ander mens onthullend is bejegend is hij niet alleen eenzaam en ongelukkig, maar ook ik-zwak: 'als een riet door de wind bewogen'.

Het concrete bepaalt hem en hij is weerloos om het naar waarde te schatten; om het in zijn leven te plaatsen of te verwerpen. Hij staat onder de dwang van de materie. En dit niet uit keuze, maar uit onvermogen.

En het ergste is, dat, als de andere mens hem door de bevestiging niet tot beminnenswaardig goed geworden is, – dat hij hem dan is geworden tot een verwerpelijk kwaad. Dit kan hij niet liefhebben, integendeel hij verlangt het te verwerpen en te vernietigen.

'De hel dat is de ander' constateerde Sartre. En ik vrees, dat hij, in de apperceptie van deze realiteit voor hem; zijn onbevestigd-zijn aan ons heeft prijsgegeven.

De Griekse treurspeldichter *Sophocles* zegt: 'er zijn veel vreeswekkende dingen, maar niets is meer vreeswekkend dan de mens'. Zou men dit niet mogen verstaan als: 'voor de onbevestigde mens is niets meer vreeswekkend dan de andere onbevestigde mens'?

Het leren zien en begrijpen van de bevestiging kan ons veel wat zich in het leven toont als vreugde en leed; naar ik meen, beter doen begrijpen en plaatsen.

Wij zijn, dat is wel onaantastbaar waar, in ons gelukkig zijn feitelijk geheel en al toevertrouwd

30

aan de ons in liefde naderende ander en zo is die ander alleen mijn absolute schenker en hij moet tot mij komen.

DE COMPENSATIE DER ZELFBEVESTIGING

Als dit niet gebeurt, kan de mens in zijn fundamentele tendentie naar bevestiging wel trachten tot compensatie te komen. Dit ziet men dan ook veelvuldig. Maar de pogingen zijn steeds zonder succes.

De onvoldoende gesignaleerde dwaling: n.l. dat zelfbevestigingspogingen enig effect zouden kunnen ressorteren in het gelukkig-worden van de mens, spint ons in in vruchteloos pogen.

Of wij nu ons zelf trachten te openen door bemachtiging van materieel goed of door roem en eer of door zingenot van welke aard ook, of dat de mens die gekweld wordt door minderwaardigheidsgevoelens tracht de ander te kleineren en zichzelf hierdoor schijnbaar te verheffen, – de onbevestigde mens dwaalt rond in een kerker die zich niet opent, hij lijdt de altijddurende Tantalus-kwelling: het goed dicht in zijn bereik te hebben, maar het niet te kunnen genieten. Want hiertoe moet hij eerst geopend zijn.

En zo blijft deze mens, omringd door overvloed, een arm en ongelukkig wezen. Hij is dakloos. En deze dakloosheid wordt niet eens duidelijk gezien, terwijl 'de liefde hem toch geen woning bouwde'.

31

Bron: Dr A.A.A. Terruwe, *Geef mij je hand – over bevestiging, sleutel van menselijk geluk* (met tekeningen van Ton Smits), [De Tijdstroom](#), Lochem NL, 1972. p.18-31.



Gereproduceerd met welwillende toestemming van de uitgever.

Accede! Zoetermeer, 2006. www.12accede.nl