

Omgaan met trauma

Over geweld en beschadiging, veerkracht en vertrouwen

Welke impact geweld op mensenlevens heeft, weten geestelijk verzorgers vaak uit de verhalen van hun cliënten. Maar hoe ga je goed met die verhalen om? En kan religie behulpzaam zijn, of werkt het juist tegen? Kennis over trauma en geweld kan helpen om mensen met deze ervaringen goed te begeleiden. De publicaties die in dit boekesay worden besproken, kunnen de geestelijk verzorger helpen te begrijpen wat er gebeurt en er adequaat mee om te gaan.

George Scholte

DE ONTSTAANSGESCHIEDENIS van de diagnose (complexe) PTSS is zeer lang. Het is een verhaal van ontkennen, 'vergeten', opnieuw herinneren, *blaming the victim* en fixatie op symptomen en deeldiagnoses in plaats van een heldere en samenhangende diagnose. Dit gold zowel voor deelnemers aan en slachtoffers van oorlogsgeweld als voor slachtoffers van huiselijk en seksueel geweld. Pas in 1980 werd onder

druk van Viëtnamveteranen en de vrouwenbeweging de diagnose PTSS opgenomen in de DSM. Tot op heden weigeren de samenstellers van de DSM de diagnose 'complexe PTSS' op te nemen. Daardoor zijn er nog steeds veel mensen die meerdere diagnoses krijgen zoals een persoonlijkheidsstoornis als borderline, een angststoornis, depressie, en daarnaast ook als verslaafden te boek staan. Dit leidt tot een verbrokkelde behandeling, waarin een eventuele verslaving prioritair behandelpunt is, los van de problematiek van complexe PTSS, terwijl verslaving eerder een sluitstuk (vlucht uit een onhanteerbare werkelijkheid) dan het startpunt van de problemen vormt.

In haar werk legt de Amerikaanse hoogleraar psychiatrie Herman (1993) de grondslag voor de hedendaagse visie op trauma en behandeling. Volgens haar proberen wij intermenselijk geweld uit ons bewustzijn te bannen, terwijl het tegelijkertijd schreeuwt om erkenning door medemens en samenleving. Haar beschrijving van de geschiedenis van de diagnose PTSS toont dit duidelijk aan. Ze signaleert het verhullende gebrek aan onderscheid tussen daders en slachtoffers van dergelijk geweld, waardoor deze verhouding regelmatig omgekeerd wordt. Het onthouden en vertellen van de gruwelijke waarheden van intermenselijk geweld is voorwaarde zowel voor herstel van

de maatschappelijk orde als voor genezing van het slachtoffer, aldus Herman. Traumatische ervaringen als beschadiging beschouwen, veronderstelt een ander mensbeeld dan ze als stoornis te behandelen, zoals in de GGZ nog vaak gangbaar is. Tevens maakt Herman het belangrijke onderscheid tussen enerzijds PTSS ten gevolge van een eenmalige geweldservaring en anderzijds complexe PTSS ten gevolge van het langdurig blootstaan aan oorlogs-, huiselijk en/of seksueel geweld. Ze beschrijft de consequenties voor de omgang en behandeling van hierdoor getroffen mensen. Van Herman is de nu algemeen bekende driefasenbehandeling van trauma. Daarin vormt het creëren of herstellen van veiligheid de basisvoorwaarde. Gedurende het gehele behandelproces is het van belang dat de cliënt de regie over het eigen leven krijgt of terugkrijgt.

In het vervolg van dit essay wil ik het werk van Herman in gesprek brengen met drie auteurs die, evenals Herman, trauma eerder zien als beschadiging dan als stoornis en op basis van eigen ervaring en/of onderzoek, eigen invalshoeken in de omgang met en behandeling van trauma ontwikkelden. Ten slotte wil ik enkele conclusies trekken voor het werken van geestelijk verzorgers met door trauma beschadigde mensen.

Veerkracht en hechting

De Frans-Joodse neuropsychiater Boris Cyrulnik, die als kind de vervolging door de nazi's overleefde, ziet trauma als een te overwinnen en in het levensverhaal van de getroffene te integreren beschadigende ervaring. In essentie is een traumatische ervaring volgens deze auteur een doodservaring die de getroffene dwingt opnieuw te leren leven. Dit zou een verklaring bieden voor het moeilijk communiceerbare karakter van dergelijke ervaringen, zeker voor kinderen in het preverbale stadium. Cyrulnik gaat er bij zijn behandeling van deze problematiek vanuit dat in ieder mens zelfherstellende krachten aanwezig zijn. Door deze vrij te maken kan de getroffe-

ne de traumatische gebeurtenis(en) integreren in zijn of haar leven en zichzelf in meer of mindere mate herstellen. Het herstellen van veiligheid en het hernemen van de regie over het leven door de getroffene is voorwaarde voor behandeling. In dit kader besteedt de auteur veel aandacht aan de wijze waarop en mate waarin mensen al dan niet gehecht zijn, omdat dit voor een belangrijk deel de mogelijkheden en mate van herstel van traumatische ervaringen bepaalt. Mensen die veilig gehecht zijn, zijn meer gewapend tegen de slagen van het leven. Dit is voor de onveilig en ontwijkend gehechte mensen in veel mindere mate het geval. Hij beschrijft, mede op grond van een aantal getuigenissen van ervaringsdeskundigen, diverse veerkrachtfactoren. De eerste is de ontmoeting met een mens die de getroffene ziet en erkenning geeft voor de wonde, soms maar met een enkele zin als: 'Je kunt eruit komen'. Creativiteit vormt een tweede veerkrachtfactor. Cyrulnik beschrijft het belang van kindertekeningen tot en met het werk van grote literatoren en kunstenaars, waarin zij hun heftige ervaringen communiceerbaar maken en zo anderen uitnodigen hun pijn en lijden te erkennen. Daarnaast beschrijft hij schuldgevoel en humor als veerkrachtfactoren, maar aan de inzet hiervan kleven grote risico's omdat ze zeer beladen en ambivalent kunnen zijn.

In dit kader valt zijn opmerking te plaatsen dat abnormale reacties op extreme en abnormale situaties niet zomaar als abnormaal bestempeld dienen te worden, maar ook gezien kunnen worden als op dat moment adequate veerkrachtreacties. Cyrulnik beschrijft de ontmoeting met enkele kindsoldaten in Congo, waarvan een hem vroeg: 'Waarom voelen wij ons alleen maar goed als we in de kerk zijn?' Hij onderzoekt hoe vormen van spiritualiteit en geloof mensen in tijden van nood en lijden troost en bescherming kunnen bieden en een veerkrachtfactor kunnen vormen. Maar hiervoor zijn vorm en mate van hechting cruciaal. Bij veilig gehechten kunnen spiri-

tualiteit en geloof veel steun en kracht geven. Bij onveilig en ontwijkend gehechten kunnen ze echter een januskop krijgen en leiden tot een exclusief vastklampen aan religie en geloof of zelfs radicalisering. De kracht van religie is dat zij rituelen en symbolen biedt, die een belangrijke rol kunnen spelen in de mogelijkheden en mate van herstel van de getroffen.

Geweld en religie: ambivalentie

De theoloog Ruard Ganzevoort heeft de verhouding tussen geweld, trauma en religie diepgaand doordacht. Hij doet dit op grond van eigen ervaringen (hij werd in zijn jeugd seksueel misbruikt) en van onderzoek. Cyrulnik schrijft over de ambivalentie van religie bij onveilig en ontwijkend gehechten. Ganzevoort graaft dieper: hij stelt dat de verhouding tussen geweld en religie tot in de kern ambivalent is. We hoeven daarvoor maar te denken aan de verhalen uit de joodse en christelijke traditie: de broedermoord door Kaïn, de verkrachtingen van Dinah en Tamar, dochters van Jacob en David, de slavernij in Egypte, de 'heilige' oorlogen om Israël te vestigen en in stand te houden, en de kruisiging van Jezus. Ook de kernsymbolen van het christendom, doop en eucharistie, hebben gewelddadige aspecten. Dit heeft grote consequenties voor het denken van gelovigen over geweld en trauma. Ten eerste heeft geweld via de verhalen en symbolen een min of meer geaccepteerde plaats gekregen in het voelen en denken van groepen gelovigen. Ten tweede is, mede onder invloed van de religieuze, christelijke verzoeningsgedachte, het onderscheid tussen daders en slachtoffers van geweld voor veel gelovigen niet scherp. Ganzevoort maakt een verhelderend onderscheid tussen kwaadaardigheid (kwaad door menselijke schuld) en tragiek (kwaad zonder menselijke schuld). Intermenselijk geweld behoort duidelijk tot het eerste: het is niet Gods wil of een tragische slag van het lot, maar een intermenselijk gebeuren met daders en slachtoffers. Hiermee stelt hij de impliciete en expliciete goedkeuring van geweld en het verzoeningsdenken in

de religieuze traditie fundamenteel ter discussie. Zo draagt hij bij aan het door Herman gewenste onderscheid tussen daders en slachtoffers.

Ganzevoort sluit aan bij de psychologe Janoff-Bulman (1992), die laat zien dat bij traumatisering de drie basisaannames van het leven, namelijk dat het leven een betekenisvol geheel is, dat het ons goedgezind is en dat ik als persoon de moeite waard ben, aangetast of zelfs vernietigd kunnen worden. Hij stelt dat deze aannames corresponderen met een leven vanuit vertrouwen, overgave en hoop en de fundamenteen vormen voor een spirituele levenshouding. Bovendien corresponderen deze drie aannames met drie religieuze grondslagen, namelijk Gods almacht, de goddelijke liefde en een positieve zelfbeleving en leven in genade. Confrontatie met lijden en geweld, zo stelt hij, zet deze aannames onder druk. In zijn uitwerking stelt Ganzevoort dat de geestelijk verzorger/pastor ruimte moet scheppen bij de getraumatiseerde om deze aannames, dus ook die over God zelf, ter discussie te stellen om in opstand te kunnen komen tegen God zelf. Daarmee creëert hij veiligheid en ruimte voor het herenemen van de regie over het leven door de getraumatiseerde, tot op levensbeschouwelijk terrein toe.

Bottom-up

De Amerikaanse biofysicus en psychotherapeut Peter Levine beschrijft een ervaring die hij als jonge psychotherapeut en onderzoeker had met een cliënte, Nancy. Deze vrouw werd geteisterd door paniekaanvallen. Ze was naar hem verwezen voor ontspanningsoefeningen. Levine probeerde haar de spanning in haar nek en schouders gewaar te doen worden. Bij de eerste sessie kreeg ze een zware paniekaanval, waarin ze verlamd leek, met moeite ademde en een sterk verhoogde hartslag had. Levine kreeg een kort visioen van een tijger die op hen afsprong. Bij intuïtie riep hij: 'Je wordt door een tijger aangevallen. Ren naar die boom, klim erin en ontsnap!' Daarop begonnen de

benen van de vrouw te trillen in een rennende beweging. Een uur lang trilde en huilde ze met grote schokken, waarna ze langzaam rustiger werd. Nu kwam bij haar de herinnering op aan het moment dat ze als jong kind in het ziekenhuis op een tafel was vastgebonden omdat haar amandelen geknipt moesten worden, met boven haar vier gemaskerde gezichten van artsen die haar verdoofden en opereerden.

Deze ervaring in de ontspanningsoefening was zowel voor Nancy als voor Levine een keerpunt in het leven. Nancy herstelde van haar paniekaanvallen en voor Levine vormde dit gebeuren een nieuw inzicht in de doorwerking van traumatische ervaringen. Het werd hem duidelijk dat het herstel van Nancy niet werd veroorzaakt door een dramatische en emotionele catharsis en herbeleving van de traumatische ervaring in haar jeugd, maar door een ontlading van energie die ze voelde toen ze uit haar passieve, bevroren staat kwam en een actieve en succesvolle ontsnapping initieerde. De kern van traumatische ervaringen lijkt volgens Levine te bestaan uit de instinctieve reacties vanuit ons reptielenbrein, evolutionair gezien de oudste delen van onze hersenen, en de vermijdingsreacties daarop, die ons in een fysieke en psychische overlevingsmodus brengen, waar we met ons bewuste verstand niet bij kunnen. Dit leidt vaak tot een vorm van desintegratie bij getraumatiseerden. Levend in zo'n permanente overlevingsmodus is het niet of nauwelijks mogelijk om nog thuis te zijn bij jezelf en te beschikken over je normale vitaliteit en energie, terwijl ook het geheugen ernstig verstoord raakt. Dit laatste leidt tot verbrokkelde en onsamenvangende herinneringen ten aanzien van de traumatiserende ervaringen. Dat draagt dan weer bij tot ongelof bij zowel omstanders als behandelaren of deze ervaringen werkelijk zo hebben plaatsgevonden. En dit draagt weer bij aan de mogelijke verwarring tussen dadereen slachtofferschap. Het langdurig leven in een overlevingsmodus leidt, zeker wanneer hiervan al op jonge leeftijd sprake is,

tot een stilstand of verregaande scheefgroei in de fysieke, maar ook in de psychische en geestelijke ontwikkeling.

De weg naar een fundamenteel herstel van (complexe) PTSS lijkt veeleer bottom-up dan top-down te zijn. Wij zijn in eerste instantie motorische, in tweede instantie emotionele en pas in laatste instantie verstandelijke wezens. Dus worden traumatische ervaringen eerst op fysiek niveau beleefd en vastgelegd; ze gaan grotendeels voorbij aan de emotionele laag en vrijwel geheel aan ons bewuste verstand. De weg eruit dient ons hele wezen te raken. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de traumatische ervaringen geduid en geïntegreerd kunnen worden in het levensverhaal van de persoon. Levine gaat evenals Cyrulnik uit van onze veerkracht, en komt daarmee terecht op het terrein van meditatie, gewaar-zijn en spiritualiteit.

Geestelijke verzorging en trauma

In de context van justitie bestaat een substantieel aandeel van de populatie in justitiële inrichtingen uit getraumatiseerden. Uit recent onderzoek in PI Vught bleek op de reguliere afdelingen ruim 40 % van de gedetineerden getraumatiseerd te zijn. Maar ook in andere contexten, defensie of zorg, zal trauma vaak voorkomen. In mijn eigen praktijk ben ik in de loop der jaren vooral behoedzamer geworden in de omgang met mensen bij wie ik traumatische ervaringen vermoed. Een open, niet-oordelende houding voor de persoon die we spreken, is voorwaarde om veiligheid te scheppen. Het is soms een kunst om uit iemands verhaal diens kernboodschap te horen en te (h)erkennen dwars door een overlevingshouding, een verstoord geheugen, verschillende psychiatrische labels en eventueel middelengebruik heen. Alleen zo kunnen we komen tot wat Ganzevoort een 'terreurvrije ruimte' noemt. Het is belangrijk niet door te vragen op verhalen, waaronder mogelijk traumatische ervaringen lijken te liggen, en te blijven bij wat de ander vertelt. Het hervertellen van dergelijke ervaringen

kan bij de ander de vaak partiële, verbrokkelde en vooral angstwekkende herinneringen verder inslijpen, waarmee het trauma wordt verdiept. Om deze redenen zijn deskundigen ook teruggekomen op de praktijk van *debriefing* van bijvoorbeeld militairen en politiemensen na heftige, potentieel traumatische ervaringen. Een van de inzichten uit Levines werk is dat het raadzaam is om in eerste instantie te focussen op de fysieke staat van mensen met dergelijke ervaringen.

In mijn ervaring geeft het benoemen van traumatische ervaringen als beschadigend in plaats van als stoornis heel wat mensen ruimte om anders naar zichzelf te kijken. In de context van justitie helpt erkenning van de beschadigingen van gedetineerden, niet alleen voor de verwerking, maar ook met het oog op de ruimte om naar hun eigen ouderschap in andere situaties te kijken. Vanuit onze rol als geestelijk verzorger kunnen wij, los van eventuele psychische labels, met mensen in gesprek gaan over de wijze waarop zij omgaan met hun traumatische ervaringen en de veerkracht benoemen die daaruit spreekt of met hen de mogelijkheden daarvan verkennen. Vanuit levensbeschouwelijke tradities hebben we woorden en rituelen ter beschikking die mogelijk een veerkrachtfactor vormen, waarbij we wel oog moeten hebben voor de valkuilen die Cyrulnik en Ganzevoort signaleren. Met enige deskundigheid op dit terrein kunnen we onze gesprekspart-

ners soms helpen zelfinzicht te verwerven in hun regelmatig terugkerende verwarring, de hen overspoelende angsten en hun vluchtmechanismen. Maar deze kennis is niet vruchtbaar zonder een basis van vertrouwen en veiligheid.

George Scholte is geestelijk verzorger in Penitentiaire Inrichting Vught, g.scholte@dji.minjus.nl

Literatuur

- Cyrulnik, B. (2002). *Veerkracht. Over het overwinnen van jeugdtrauma's*. Amsterdam: Ambo.
- Cyrulnik, B. (2004). *Spoken uit het verleden. Leven na een jeugd zonder warmte*. Amsterdam: Ambo.
- Cyrulnik, B. (2018). *God als therapeut. Waarom mensen zich hechten aan een God*. Tiel: Lannoo.
- Ganzevoort, R. R. (2001). *Reconstructies. Praktisch theologisch onderzoek naar de verhalen van mannen over seksueel misbruik en geloof*. Kampen: Kok.
- Ganzevoort, R. R. (2013). Ultieme breuken – ultieme bronnen. De fundamentele relaties tussen seksualiteit, trauma en religie. In: R. Ganzevoort e.a., *Geschonden vertrouwen. Seksueel misbruik in een religieuze context* (pp. 17-37). Tilburg: KSGV.
- Ganzevoort, R. R. (2014). *Trauma, geweld en religie*. Tilburg: KSGV.
- Herman, J. L. (1993). *Trauma en herstel. De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Levine, P. (2007). *De tijger ontwaakt. Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Levine, P. (2018). *Trauma en geheugen. Hoe brein en lichaam traumatische ervaringen levend houden*. Eeserveen: Mens!