

De rol van de getuige in trauma – Daniël Drost

Lezing Slotdag 30 juni 2023 Baptistenseminarium / VU

Korte inleiding

Vandaag wil ik het met jullie hebben over de rol van de getuige in trauma verwerking.

- Eerst praktisch, in de verschillende fasen van traumaverwerking waar een getuige nodig is.
- Daarna wil ik dit verbinden aan een paar bijbelse theologische lijnen over de rol van een getuige bij waarheid en herstel
- en ten slotte wil ik dit brengen naar de vraag: hoe kunnen we als kerk een geloofsgemeenschap zijn die trauma-sensitief is, en meer specifiek, die een helende getuigerol heeft in het leven met trauma?

Ik wil beginnen met het voorlezen van een gedicht:

Nee hoor

als ik hier niet ben gebeurt het niet met mij
is het niet mijn lichaam
ben ik het niet die binnengedrongen word
Ik zou dat namelijk niet laten gebeuren
en als dan toch, ik gaf toch de mogelijkheid
hij kan zichzelf niet helpen
...als ik het misschien anders
het raakt me trouwens niet ik ben al weer verder
verkracht, wat een woord
het gebeurt met zoveel mensen en ook meer
ik kom goed weg, ik heb er geen last meer van
voel het niet meer in mijn lichaam
voel niet meer mijn lichaam
voel niet meer
voel niet
Waar was je nou?

(15 juni 2020)

Dit gedicht is eigenlijk nauwelijks een gedicht, maar vooral een opsomming van een aantal ontkennende en bagatelliserende opmerkingen van een goede vriendin van me over een ervaring die ze als 16-jarig meisje had. Nu is ze eind dertig en is ze bezig met therapie, maar het heeft jaren geduurd voordat ze kon erkennen en toegeven dat het gebeurd was, maar ook de impact die het op haar leven had tot nu toe. Mijn primaire reacties van ongeloof, verontwaardiging en verdriet hielpen haar om te erkennen wat er gebeurd was. In die erkenning komt een hele wereld mee: niet alleen van het moment zelf, maar ook het onder ogen zien van verlies aan controle (had ik niet..., als ik nu...), van verlies van onschuld, van een zelfbeeld en zelfwaarde, het overweldigende besef dat jouw grenzen voor de dader niets betekenden.

Regelmatig komt er ook nog een aparte loyaliteit naar de dader toe bij kijken.

In deze fase is er een getuige nodig die zegt: 'Hij kon er wel wat aan doen, het is niet te rechtvaardigen, jij bent geweld aan gedaan. Hij had het recht niet. Dit is niet gewoon en dit heeft niet iedereen meegemaakt.'

De rol van een getuige bij traumaverwerking komt bij verschillende schrijvers en therapeutische methoden voor en ik zie het belang ervan ook regelmatig in mijn eigen coachingspraktijk.

Grofweg zou je kunnen zeggen dat er op vier plaatsen een getuige nodig is:

1. bij het geweld zelf
2. bij het herkennen en erkennen van dat wat je aangedaan is
3. bij de verwerking
4. bij het herstelde leven

Deze vier plaatsen zijn niet altijd even duidelijk te scheiden, en ze lopen regelmatig door elkaar heen.

1: een getuige bij het geweld zelf

Een van de definities van trauma is dat het de reactie van het lichaam is op een situatie van geweld die buiten het gangbare valt, waardoor je het geen plek kunt geven.

Er is vaak geen getuige op die eerste plaats, niet in de helende zin van het woord. Dat draagt bij aan het ontwikkelen van trauma. Er is geen common ground, geen erkenning, geen taal, geen redelijkheid, niets bekends. Je bent alleen met het geweld.

Misschien waren er wel toeschouwers, maar dat kan juist bijdragen aan het trauma; het werd wel gezien, maar er werd niet ingegrepen. Blijkbaar was het dan niet vreemd, of blijkbaar heb ik het verdiend, of blijkbaar ben ik het niet waard om voor op te komen.

2: een getuige bij het herkennen en erkennen van dat wat je aangedaan is

Het gaat hier om een getuige die woorden of uitdrukking geeft aan dat wat het daadwerkelijk was. Die het kan zien met de naïeve blik van een buitenstaander. Voor wie de relatie met de dader, de impact op het lichaam, op het zelf, niet op een verwarrende manier door elkaar lopen.

In mijn eigen coachingspraktijk werk ik vaak met de term toestemming. Erkenning van buiten kan je toestemming geven je situatie te zien zoals hij daadwerkelijk was: het was niet gewoon, het was gewelddadig.

Die toestemming en vooral dat je dit jezelf moeilijk kunt geven komt regelmatig naar boven als het gaat om vergeving.

Ik gebruik vergeving op de manier van Ruard Ganzevoort (vergeven is het losmaken van de band van angst en pijn tussen slachtoffer en dader) en die van Miroslav Volf (de eerste stap op weg naar vergeving is het aanklagen van de dader en onder woorden brengen wat hij of zij jou aangedaan heeft).

Vaak is de reactie: is dit niet heel overdreven?

Dit kan te maken hebben met het nog gedeeltelijk ontkennen van de ernst van wat je is aangedaan, of dat je aan je eigen geheugen of je gevoel twijfelt. Maar het kan ook te maken hebben met 'valse' overtuigingen, zoals 'dat je vergevingsgezind moet zijn', of dat 'kwaad zijn slecht is' etc..

Er is toestemming nodig door de getuige. De getuige is essentieel in het leren erkennen van wat is aangedaan. De getuige kan de coach of therapeut zijn, een vriend of familielid, of het eigen zieke lichaam.

3: een getuige bij de verwerking

Bessel vd Kolk beschrijft de rol van de getuige zoals hij dat zag gebeuren bij Pesso therapie, anders gezegd: psychomotorische therapie.

P 404-405

Bij narratieve therapie is de rol van de getuige ook groot: het is de rol van de therapeut om te hervertellen wat hij heeft zien gebeuren in de verhalen. Als getuige, als meelevende buitenstaander.

BML : mee bewegen

Misschien doet elke therapeut/pastor dit: resoneren/spiegelen/empathische mimiek.

Je fungeert dan als getuige van de impact die het verwerken van het trauma hier en nu heeft.

4: een getuige bij het herstelde leven

Het gaat hier om een getuige die de herwonnen kracht en autonomie ziet en meeviert. Groei gaat langzaam en er moet hard gewerkt worden. Terwijl je ondertussen het gevoel kunt hebben dat je eigenlijk niets doet, omdat je dagen, weken, maanden vooral uitgeput bent. Het is daarom belangrijk dat er een getuige is. Die ziet en benoemt dat je hard werkt, die de kleine stapjes voorwaarts kan benoemen. Zeker als het helingsproces bestaat uit verdiepende cirkels en de getraumatiseerde het gevoel kan hebben dat hij of zij maar wat zinloos voortmoddert. Iemand die de kleine stapjes naar heelheid met je viert.

Tot zover even kort het belang van de vier rollen van een getuige in het verwerken van trauma.

Ik wil dit nu verbinden aan een paar bijbelse, theologische lijnen over de rol van een getuige bij waarheid en herstel.

Als er één theologische lijn duidelijk naar voren komt in de Bijbel als het gaat om de rol van de getuige in herstel bij onrecht en trauma, dan is dat dat de lijn van God als getuige. Je eerste reactie kan nu misschien zijn: God als getuige? Beweegt dat niet weg van concreetheid, van het hier en nu? Is dat niet te sussend, te vrijblijvend? 'God is erbij' wordt door veel mensen met trauma als een dooddoener ervaren, waardoor je je nog eenzamer voelt.

Dus, God als getuige, wat heb je daar nu precies aan in het herstel? Dat moet blijken, maar het is goed om te zien dat de grote nadruk op God als getuige in de Bijbel niet vrijblijvend is. Het laat zien dat de Bijbel oog heeft voor de behoefte van minderheden, slachtoffers, ontheemden en getraumatiseerden (omdat de Bijbel grotendeels vanuit dat perspectief is geschreven), namelijk de behoefte om

- ten eerste gezien te worden in je pijn.
- ten tweede ergens initiatief en macht terug te pakken
- om ten derde zo te herstellen en in vrede te leven (ipv in de gejaagdheid van de onveiligheid)

Ik zou uit heel de Bijbel kunnen putten om te kijken naar God als getuige bij onrecht, geweld en pijn, maar ik wil kiezen voor de Psalmen en voor Openbaring. In deze Bijbelboeken worden die behoeften bij God gezocht en ook bij God gevonden.

Ten eerste de Psalmen. Ik kan willekeurig bijna elke psalm pakken, omdat veel psalmen dezelfde opbouw hebben. Ik heb psalm 10 gekozen.

Het mooie aan de Psalmen is dat God woorden geeft voor ons lijden. Ik las ooit ergens: 'God geeft ons de poëtische stem van de realiteit' in bijvoorbeeld Psalmen, Spreuken, Klaagliederen. Proza kan ten diepste niet de pijn en emotie verwoorden, die poëzie wel kan.

Psalm 10 doorlopen:

Vs 1: zie mij!

Vs 2-11: beschrijving van de morele corruptie van de daders, een onderscheid maken tussen daders en mijzelf, ik ben zo niet, ik wil niet zo zijn, ik ben autonoom ten opzichte van hen. In situaties van geweld kan er een vermenging plaats vinden van de schuldvraag: had ik niet...? Of er kan een loyaliteit naar de dader ontstaan. Deze verzen geven taal om dat te ontwarren. En God als getuige ziet het verschil.

Vs 12-18 zie mij en grijp in. Het klinkt extern: God als getuige die ziet en ingrijpt, maar het geeft zo ruimte om het te internaliseren. En autonomie t.o.v. de daders terug te pakken daar waar je die bent kwijtgeraakt.

Vs 18: wonen in het land: taal voor herstel, thuiskomen, worteling en vrede.

In het kader van de traagheid van trauma is het belangrijk om te weten dat God je in de Psalmen taal geeft voor je pijn, maar dat je niet altijd met dankzegging of lofprijzing hoeft te eindigen. Veel Psalmen doen dat wel, maar sommige teksten ook nadrukkelijk niet. Zoals Klaagliederen in verdriet eindigt of Psalm 88 met het wrange 'Mijn beste vrienden hebt U van mij vervreemd, mijn enige metgezel is de duisternis'.

Terug naar Psalm 10. Psalm 10 is een voorbeeld van hoe de Psalmen zo een fascinerende bron van liederen vormen die deze drie stappen

- gezien worden in je pijn.
- initiatief en macht terugpakken
- herstellen en in vrede leven

psychologisch voor zichzelf organiseren – door het bij God te zoeken, de ultieme macht in de hemel en op aarde.

Ik wil verder met jullie naar de Openbaring van Johannes.

Een van de centrale thema's in het evangelie naar Johannes is de wisselwerking tussen de woorden waarheid en getuige. Er zit een beschrijvende lijn in het Bijbelboek waarin langzaam onthuld wordt wie 'de waarheid' en 'de getuige' nu precies is. Jezus blijkt een belichaming van beide; Hij is de betrouwbare getuige.

Het Bijbelboek Openbaring gaat verder waar het evangelie naar Johannes stopte. Meteen aan het begin staat er dat Jezus Christus 'de betrouwbare getuige' is. En de vraag is dan: wat doet Jezus als getuige en hoe laat Hij zich zien als we een blik achter de schermen krijgen?

Wat woorden over Openbaring: het is een boek voor de vervolgde kerk. Christenen werden in die tijd bij vlagen heftig vervolgd, opgejaagd, opgepakt en soms zelfs doodgemarteld, op

de meest brute manieren. Christenen die stierven vanwege hun geloof werden martelaren genoemd (letterlijk: getuigen). Openbaring, wat letterlijk betekent 'het maakt helder' of 'het laat duidelijk zien', geeft de kleine, opgejaagde, vervolgte kerk in de schaduw van het grote Romeinse Rijk een blik achter de schermen. Over wat er echt gaande is in de hemel en op aarde. Wie er echt aan de macht is.

Het boek Openbaring is een boek voor een martelarenkerk. Dus voor een getraumatiseerde kerk. En wat doet zo'n Bijbelboek, de grootse afsluiting van de Bijbel, daarmee? Dat gaan we zien. Nog een punt van aandacht: martelaarschap kan raken aan ons thema van deze dag, maar heeft ook een eigen specifieke insteek. Die niet altijd helpend is voor onze vraag. Want martelaarschap kan leiden tot heroïsche of hagiografische beschrijvingen, anders gezegd: het kan verheerlijkt worden. Of tot een doel, of een streven worden: sterven voor Jezus Christus is het hoogst haalbare. En dat kan de pijn en de angst, kortom, het trauma, bagatelliseren.

Toch wil ik naar Openbaring kijken en met name met de vraag: wat doet God met de martelaren? Met hen die gemarteld en gedood zijn omdat ze in Jezus geloofden?

Ik wil daarvoor kijken naar Openbaring 5-7.

Setting: een blik in de hemel: God op zijn troon, engelen en mensen en wezens staan om de troon heen.

Openbaring 5 begint met de vraag naar geschiedenis en toekomst. Wie bepaalt de loop van de geschiedenis?

Openb 5: 2,3

Voor mensen met trauma kan dat een existentiële vraag zijn: wie bepaalt mijn geschiedenis en mijn toekomst? De daders, de gewelddadigen?

Het raakt Johannes dat blijkbaar niemand de toekomst kan ontrollen.

Openb 5: 5-6

Ik hoorde 'de Leeuw van Juda' en ik zag 'een lam dat geslacht was'.

Het doet me denken aan twee van de 'commitments' van trauma-sensitieve theologie zoals Jennifer Baldwin ze beschrijft.

- Vertrouwen in de robuuste weerstand van getraumatiseerden (de leeuw)
- Een erkenning van de impact van trauma in levens van mensen (het lam)

Wat ik hier zie gebeuren is dat Jezus zich radicaal identificeert met de getraumatiseerde martelaren die voor zijn troon staan. Hij laat zichzelf zien als een lam dat geslacht is.

Stanley Hauerwas benadrukt dat als het Lam de boekrol van de toekomst mag openen, dat dit ook iets zegt over hoe Jezus de geschiedenis van de wereld ontrolt, namelijk als het Lam dat geslacht is. De zachtaardigen (zij de het Lam volgen) bepalen uiteindelijk de loop van de geschiedenis. Niet de sterken, de wereldrijken, de daders. Niet de wolven, maar de leerlingen van het Lam.

Er gebeuren nog twee dingen in Openbaringen, iets wat prof Henk Bakker in verschillende artikelen en lezingen 'vindicatie en rehabilitatie' noemt. De martelaren krijgen erkenning van wat ze aangedaan is, ze krijgen macht en worden in hun eer hersteld.

Openb 6:9-11

De zielen zijn voor God, vlakbij God en je zou zeggen dat alles dan goed is. Maar nee, het onrecht knaagt aan hen. Ze willen dat het kwaad bestraft wordt.

Ik vind dit een diepe erkenning van dat wat slachtoffers nodig hebben: dat er recht gesproken wordt en dat er recht gedaan wordt. Sommige dingen kun je niet aan voorbij.

Zelfs als je God recht in zijn gezicht kijkt.

In Openb 7 staat nog een scene rondom de hemelse troon beschreven: vs 13-17

Hoe ziet die vindicatie en rehabilitatie er uit?

- Ze mogen dicht bij God zijn, vooraan staan
- God wil bij hen wonen (in de Bijbel is dit het hoogst haalbare, alles wat je wil)
- Ze zullen niet meer lijden en God zal alle tranen van oude pijn uit hun ogen wissen

Het beschrijft een toestand van erkenning, van genezing, van vrede. Van macht zelfs: Zij zullen als koningen heersen op aarde (5:10)

En ja, misschien spelen oude trauma's nog op, maar God is erbij: Hij zal alle tranen uit hun ogen wissen.

In Openbaring hebben we Jezus gezien als iemand die zich radicaal identificeert met de martelaren. Hij laat zich kennen als een lam dat geslacht is.

En in het kader van deze dag wil ik dat breder trekken; Hij identificeert zich radicaal met getraumatiseerden.

Onze Heer is dus niet primair een Germaanse strijder, maar een gewond lammetje. Zeker is hij ook de leeuw van Juda, die boven alle krachten en machten is gesteld, en als Hij spreekt ontstaan hemel en aarde. Maar dat Hij zich laat kennen als lam betekent iets voor ons als kerk en hoe wij aanwezig zijn in de wereld.

In Johannes 15 staat dat de kerk geroepen is te getuigen van de waarheid. In deze context geloof ik dat we geroepen zijn om getuige te zijn van de waarheid die Jezus is (blijkbaar iemand die zich radicaal identificeert met getraumatiseerden), maar daarmee ook getuige te zijn van de waarheid

- bij het geweld zelf
- bij het herkennen en erkennen van dat wat je aangedaan is
- bij de verwerking
- bij het herstelde leven

Hoe zouden we dat kunnen doen?

Het levert volgens mij drie kernvragen op die voor verdere bespreking tijdens deze dag zijn en voor huiswerk later.

- Hoe lezen we de Bijbel?

En vertellen we in preken hoe God opkomt en een getuige is voor hen die kapot zijn? En dat als een lid van het lichaam lijdt alle leden lijden? Hoe benadrukken we de traagheid in de Bijbel in een snelle, oplossingsgerichte tijd?

- Hoe luisteren en kijken we?

En zijn we getuige bij pijn en trauma? En bij herstel? Hoe zien we het potentieel in ons als geknakte mensen? Of zien we getraumatiseerden vooral als zwak, als niet gelovig genoeg, etc? Omdat we te snel en te graag naar de overwinning willen?

- Hoe vormen we heilzame praktijken?

Waarin kwaad kwaad genoemd wordt en waarin er tijd is om bij het ongemak van de lange weg van traumaherstel te zijn? Om het samen uit te zitten? En om de kleine stapjes te zien en te vieren?

En nog het meest spannend: de kerk is een plaats waar daders en slachtoffers samen komen om het brood breken en nieuw leven te vieren. Hoe kunnen we dit doen zonder allerlei pijn, chaos, ongemak en vragen onder het kleed te vegen?

Wat ik in deze lezing hebben willen benadrukken is de helende waarde van de getuige in het proces van herstellen van trauma.

Daarna heb ik de bijbels-theologische lijn van God als getuige onderzocht in een psalm, maar ook in Openbaring.

Het viel me op dat als Jezus de waarheid is, we als kerk geroepen zijn om getuige van deze waarheid te zijn. Het raakte me dat Jezus zichzelf laat zien als een lam dat geslacht is, die radicale identificatie met de getraumatiseerde martelaren, en dat hij zo de toekomst voor hen, voor ons opent. Jezus als getuige betekent voor hem en voor ons dus de meest radicale identificatie met ons lijden. Hij wordt ons. Onze pijn.

Ik ben geëindigd met een oproep, meer tijd was er niet, om samen te zoeken hoe we als kerk die rol van getuige en haar helende waarde in het herstelproces in kunnen nemen. Of in ieder geval minder belemmeren.

Ik ben benieuwd. En hoopvol.