

Trauma-informed theology: richting een trauma-sensitieve theologie – Marie Hansen-Couturier

I. Kort voorstellen

Hallo, mijn naam is Marie Hansen-Couturier.

Ik ben 32, woon met mijn vrouw en kinderen in Houten en werk als promovenda aan de Protestantse Theologische Universiteit (PThU).

Mijn onderzoek gaat over een lijfelijke, trauma-sensitieve theologie na seksueel misbruik.

Wat ik me afvraag, is: hoe kunnen we ons lijf meer betrekken bij een theologie die rekening houdt met traumatische ervaringen van seksueel misbruik? Trauma-sensitieve theologie... lijfelijke theologie... het zijn allemaal begrippen die om uitleg vragen, en daar kom ik straks nog met jullie op terug.

→ Het plaatje dat je op de PPP ziet, weerspiegelt voor mij wat een trauma-sensitieve theologie inhoudt: alle delen van de mens mogen er zijn, ingebed in en omhuld door de Ene.

II. Opzet lezing

- Wat is trauma
- Wat is een trauma-sensitieve theologie
- Belang van een trauma-sensitieve theologie
- Eigen onderzoek
- Praktische tips voor predikanten etc.

III. Wat is trauma?

- Wat weten we al over trauma? (plenair verzamelen)

Het woord 'trauma' komt uit het Grieks en betekent in haar oorspronkelijke betekenis 'wond'. In de breedste zin van het woord is dat ook hoe het woord 'trauma' nu vaak wordt gebruikt: als we over trauma praten, praten we over iets dat impact heeft. Over iets dat pijn doet. Over iets dat een litteken kan achterlaten.

Trauma is een wond, maar dit moet je niet al te letterlijk nemen. Natuurlijk kan trauma fysieke vormen aannemen, maar trauma kan net zo goed onzichtbaar zijn in de vorm van psychische, relationele of spirituele wonden.

Wat mij betreft zijn er twee must-reads als het gaat over trauma:

Judith Herman, *Trauma en Herstel*

Bessel van der Kolk, *Traumasporen*.

Van Bessel van der Kolk is online ook heel veel te vinden. Onder andere dit filmpje, waarin het gaat over wat trauma is (en wat niet). Het filmpje duurt 8 minuten en geeft een goede samenvatting van trauma.

Wat is trauma? Filmpje 8 minuten: <https://www.youtube.com/watch?v=BJfmfkDQb14>

Samenvatting van het filmpje

Trauma is:

- veelvoorkomend (!)
 - "Trauma is not what happens to you, but what happens inside of you as the result of what happens to you."
 - Subjectief: wat voor de een traumatisch is, is dat niet voor de ander
 - dat wat niet overgaat, "that which remains": je brein blijft signalen van gevaar uitzenden, waarop je lichaam reageert met fight/flight/freeze/fawn (vechten/vluchten/bevriezen/vrede bewaren).
 - Trauma blijft in je lichaam zitten, *the body keeps the score*
 - Niet individueel, maar een structureel probleem
-
- Je eigen ervaringen met trauma of de ervaringen van naasten → hoe neem jij die op dit moment mee in je theologische denken / theologische praktijk? (uitwisselen in tweetallen, 3 minuten)

IV. Wat is een trauma-sensitieve theologie?

Nu we in kaart hebben gebracht wat trauma (ongeveer) is en hoe het in ons denken meespeelt, kunnen we de stap naar de theologie maken. Hoe kun je theologisch kijken naar trauma, en hoe verandert theologie door onze kennis van trauma?

Maar eerst wil ik jullie graag ergens mee naar toe nemen.

Naar de Blauwe Zaal van de Tuindorpkerk te Utrecht, om precies te zijn.

Het is een grote ruimte met hoge ramen en muren.

Aan de muren hangen 8 tekeningen, die allemaal gaan over het verhaal van Tomas die de wonden van de opgestane Jezus wil aanraken (Johannes 20: 19-29).

Er klinkt muziek.

8 vrouwen, waaronder ik, dansen.

We dansen met het verhaal van Tomas en Jezus nog in ons achterhoofd.

Hoe zit het met onze eigen wonden?

Durven we die te laten zien in een dans, of dansen we liever stoer, alsof niemand ons iets kan maken?

Kunnen stoerheid en gewondheid samen gaan?

De ruimte is gevuld met dansende vrouwen – en met emoties.

Ook ik dans, maar het valt me zwaar.

Mijn lijf voelt zwaar.

De tranen branden achter mijn ogen, en even later stromen ze over mijn wangen.

En toch dans ik.

Met het verdriet, met de pijn.

Ik kijk naar mijn tekening aan de muur.

Naar Tomas, die met zijn eigen wonden bij de gewonde Jezus zit.

En ik kijk om me heen, naar de andere vrouwen.

Ik zie tranen, en ook zoveel veerkracht.

Levenslust.

Weerbaarheid.

In onze dans zie ik: kwetsbaarheid en weerbaarheid komen samen.

Lijf en theologie komen samen.

Laten we vanuit de Blauwe Zaal in Utrecht nu weer terugkomen hier, in Amsterdam.

Het verhaal dat ik jullie net vertelde, komt uit mijn onderzoeksantekeningen die ik maakte bij de cursus 'God en ik...? Hoe verder met God na seksueel misbruik' van Stichting VPSG.

Ik deed mee aan deze cursus vanuit mijn onderzoek, maar ook 'gewoon' als deelnemer.

Een spannende ervaring, want ik was 'gewoon' mezelf met mijn eigen verhaal en ervaringen, maar tegelijkertijd ook onderzoeker die observeerde.

Door op deze manier met de cursus mee te doen en tegelijkertijd te observeren en zelf te ervaren, kom ik zelf als persoon ook mee in mijn eigen onderzoek.

Mijn eigen ervaring met seksueel misbruik speelt mee in hoe ik mijn onderzoek doe.

Mijn lijf, met haar ervaringen, speelt mee in hoe ik mijn onderzoek doe.

Dat je lijf mee doet in hoe je dingen ervaart, naar dingen kijkt, is het uitgangspunt voor mijn onderzoek.

In mijn onderzoek gaat het over het ontwikkelen van een trauma-sensitieve theologie; een theologie die oog heeft voor trauma.

Een trauma-sensitieve theologie die rekening houdt met ervaringen van seksueel misbruik, zo betoog ik, is een *lijfelijke* theologie.

Theologie, in de meest klassieke vorm van de definitie, is het 'spreken over' of 'kennis van' God.

Een trauma-sensitieve theologie is theologie die zich laat hervormen door hedendaagse kennis van en over trauma.

Die rekening houdt met verhalen en gevolgen van trauma.

Jennifer Baldwin schrijft: "Een trauma-sensitieve theologie is een re-formatie van Christelijke theologie en praktijk. Ze heeft de intentie om de geloofsverhalen die de generaties vóór ons gevoed hebben, te eren – en tegelijkertijd deze verhalen in het licht te zetten van hedendaagse kennis van trauma. Zo kunnen we tegemoet komen aan het brede palet van behoeften van personen en gemeenschappen die lijden aan de gevolgen van trauma('s)."¹

Met andere woorden: een trauma-sensitieve theologie wil kennis nemen van wat er op dit moment bekend is over trauma, en wil daarmee anders kijken naar geloofsverhalen en geloofspraktijken.

Trauma-sensitieve theologie is theologie die ruimte maakt voor verhalen van trauma, en die zich open stelt voor verandering die daarvoor nodig is.

¹ Baldwin 2019, 2 – vertaling MCH

Een trauma-sensitieve theologie, zo wil ik betogen in mijn onderzoek, is ook een *lijfelijke* theologie.

Theologie met, van, vanuit het lijf.

Een lijfelijke theologie is een theologie die het lijf op een positieve manier centraal stelt. Aandacht voor het lijf is belangrijk, omdat trauma in ons lijf wordt opgeslagen en ons lijf ons dus heel veel te vertellen heeft als het gaat om onze trauma's.

In de theologie kun je dit meenemen in het denken over bijvoorbeeld de incarnatie (God die mens werd (= een lijf kreeg!) in Jezus).

En in de kerkelijke praktijk kun je denken aan bijvoorbeeld meer aandacht voor het lijf in kerkdiensten, in rituelen of in vormen zoals dans. Net deelde ik een impressie van de cursus 'God en ik' met jullie. In deze cursus kwamen tekst en lijf samen, door o.a. te tekenen en te dansen – zo ontstond in deze cursus als vanzelf een stukje lijfelijke theologie.

Maar waarom zou je eigenlijk je lijf bij theologie willen betrekken?

Toen ik mijn masterscriptie schreef, over de (on)mogelijkheid van vergeving na seksueel misbruik, kwam ik meerdere keren tegen dat misbruik in de kerk zo'n lastig bespreekbaar onderwerp is.

Als één van de redenen werd genoemd: praten over dingen die met je lijf te maken hebben, is *not done* in de kerk.

Dat zette me aan het denken.

En hoewel het natuurlijk altijd wat genuanceerd ligt, kun je wel zeggen dat de kerkgeschiedenis en theologie over het algemeen geen goede papieren hebben als het gaat over positieve aandacht voor het lichaam – zéker als het gaat over de lichamen van vrouwen. Vaak werd en wordt het spirituele, het geestelijke, als 'beter' gezien dan het lichamelijke, het aardse.

Maar als we kijken naar een van de meest fundamentele verhalen van het Christendom, dat van de incarnatie, dan gaat het toch *juist* om lichamelijkheid en aardsheid in al haar facetten? God werd mens in Jezus: een mens die leefde, lachte, liefhad en leed.

Met hart en ziel, met huid en haar.

Met bloed, zweet en tranen.

Hoe kunnen we dan zijn gaan denken dat ons lijf, met haar bloed, zweet, tranen, met haar vreugde en haar pijn, niet kernachtig onderdeel van geloof en theologie kan zijn?

Lijf en theologie zijn wat mij betreft onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Een trauma-sensitieve theologie is dus theologie die rekening houdt met verhalen van trauma – sterker nog, die zich hierdoor laat her-vormen. En het is een theologie waarin het lijf op een positieve manier centraal mag staan.

V. Belang van een trauma-sensitieve theologie

Maar wat is nou precies het belang van een trauma-sensitieve theologie, waarom moet theologie kennis nemen van trauma?

Als we kijken naar de wereld om ons heen, wordt er steeds meer gesproken over trauma. Dat gebeurt op individueel en op collectief niveau: trauma gaat immers niet alleen de enkeling aan.

Trauma is op dit moment een belangrijk onderwerp, en dat maakt het óók een belangrijk onderwerp voor de theologie.

Theologie gaat immers niet over het abstracte, vage, maar juist over het heel concrete leven van alledag.

Kunnen we daar glimpjes van God in ontdekken en zo ja, hoe dan?

En trauma is in die zin niet iets nieuws voor theologie: wie verhalen uit de Bijbel leest, ziet veel verhalen van individueel en collectief trauma.

Denk maar aan het verhaal van Tomas en Jezus, dat net al even ter sprake kwam. Na het – gewelddadige, traumatische! – lijden en sterven van Jezus, verschijnt Jezus opnieuw aan de leerlingen. Maar de sporen van het lijden zijn nog zichtbaar: Jezus heeft wonden, en juist dié wil Tomas aanraken. Ja, er is het wonder van de opstanding – nieuw leven door de dood heen. Maar dit betekent niet dat de sporen van het oude, van het trauma, volledig zijn uitgewist. De tekens daarvan blijven bij Jezus, en juist daardoor wordt Hij herkenbaar voor zijn leerling.

Verhalen van en over trauma zijn talrijk: zowel in het leven om ons heen, als in de Bijbel.

Dat maakt dat trauma een belangrijk onderwerp is voor theologie.

Ruard Ganzevoort noemt ook twee belangrijke redenen om door de lens van trauma naar de theologische praktijk te kijken. De eerste is het veel vóórkomen van trauma:

- Ganzevoort haalt een onderzoek aan waaruit blijkt dat in Nederland 45% van de ondervraagden huiselijk geweld heeft meegemaakt (Ganzevoort Teaching that Matters, 13)
- Trauma negeren leidt tot stigmatisering - van zowel slachtoffers als ook daders. (Ganzevoort Teaching that Matters, 13)

Als we door de lens van trauma naar theologie gaan kijken, staan er meteen ook een aantal theologische vraagstukken op het spel.

Ganzevoort noemt de volgende (naar: Ganzevoort, 'Teaching that Matters', 13-15):

- Lijden en theodicee (waar en wie is God?)
- Schuld en onschuld → er is een theologie van zonde, maar van slachtofferschap? Kruis en opstanding kunnen hier dienen als voorbeeldverhaal, als je niet focust op een glorificatie van het lijden maar Jezus ziet als mede-lijdende met hen die vandaag de dag lijden.
- Vergeving en verzoening → vaak wordt theologisch iets van slachtoffers gevraagd wat ze niet kunnen, en wordt vergeving als voorwaardelijk gesteld voor God's vergeving (vergeef ons onze schuld...).

Trauma zet vraagtekens bij wat wij fundamenteel geloven over God en de wereld (i.e., God is goed, de wereld is een veilige plek). Juist daarom is het goed om door de lens van trauma naar theologie te kijken, om theologie trauma-sensitief te maken.

→ Hoe kan een trauma-sensitieve theologie er volgens jou uitzien? (uitwisselen in tweetallen, 5 minuten)

Eigen onderzoek: een tipje van de sluier

Voor mijn proefschrift onderzoek ik hoe een lijfelijke, trauma-sensitieve theologie eruit kan zien, als deze rekening houdt met de verhalen van mensen die seksueel misbruik hebben meegemaakt.

Om hier een antwoord op te kunnen vinden, deed ik mee met de cursus 'God en ik...' van VPSG, waar ik zostraks een impressie van deelde.

Ook interviewde ik vrouwen die seksueel misbruik hebben meegemaakt. Met hen praatte ik over geloof, lijf, trauma, God.

Hoe ervaren zij hun lijf in relatie tot hun trauma?

Speelt God daarbij ook ergens een rol en zo ja, hoe dan?

Het werden stuk voor stuk mooie, boeiende, intense gesprekken.

We spraken over de impact die trauma had en heeft op het dagelijks leven.

We spraken over God, over oude beelden en nieuwe beelden en over blijven zoeken naar 'hoe nu verder'.

We spraken over het lijf, over handen en voeten geven aan geloof.

En wat ik zag – mocht zien – in deze gesprekken, was, naast veel kwetsuren, ook veel kracht. Veerkracht.

En wat ik hoorde in de gesprekken en zelf ondervond in de cursus, was het belang van de getuige. Het belang dat er iemand is, nú, die getuige wil zijn van jouw verhaal. Zonder oordeel en zonder eigen agenda, maar met een open blik en een grondende aanwezigheid. (over het belang van de getuige zo meteen meer in de bijdrage van Daniël)

Wat ik hoorde in deze gesprekken was het belang om gezien en gehoord te worden.

Met alles wat er is, aan verhaal of aan gebrek daaraan.

Aan lijfelijke ervaring, of aan gebrek daaraan.

In de gesprekken en in de cursus zag ik bevestigd dat een lijfelijke theologie na seksueel misbruik zin heeft – dat het belangrijk is dat we ons lijf meenemen, willen we daadwerkelijk een trauma-sensitieve theologie ontwerpen.

Jennifer Baldwin noemt vier kenmerken van een trauma-sensitieve theologie, en die zie ik in mijn onderzoek terug. Baldwin noemt:

- 1) Het positief centraal stellen van het lichaam – immers, 'the body keeps the score' en als we het over trauma hebben, hebben we het ook automatisch over ons lijf. In de theologie is op dit gebied zeker nog het e.e.a. te winnen, zoals ik zostraks al aanstipte. Een trauma-sensitieve theologie is dus een lijfelijke theologie.
- 2) Het volledig accepteren van narratieven van trauma – verhalen van trauma zijn vaak tegenstrijdig, warrig, incompleet. Trauma is traumatisch, juist omdat het vaak niet (helemaal) in woorden gevat kan worden. Maar als theologen is het onze

taak om te luisteren, de ander 'tevoorschijn te luisteren', ook als we het verhaal verwarrend of ongeloofwaardig vinden.

- 3) Het kennisnemen van de (psychologische) meerstemmigheid die ons mensen eigen is – dit sluit aan bij het vorige punt over verhalen van trauma. Het is ons mensen eigen dat we allemaal verschillende kanten in ons hebben, en zo is het ook met trauma. Trauma definieert nooit de hele persoon, zo stelt Baldwin. Je trauma kan een deel van je zijn, maar maakt nooit jouw hele persoonlijkheid uit (ook al kan dat soms wel zo voelen). Dat we meerstemmigheid in ons hebben, kan ook betekenen dat we aan de ene kant ons tekort gedaan voelen en aan de andere kant het gevoel hebben dat het onze eigen schuld is. Het kan betekenen: aan de ene kant verlangen naar een verbinding met God, aan de andere kant twijfelen aan de goedheid van God (cf. het eerdere punt over lijden en theodicee).
- 4) Het geloven in de veerkracht van 'trauma survivors' (benadeelden) – Baldwin betoogt stellig dat trauma geen eindstation is, maar dat het belangrijk is om – ook in je theologische praktijk – te blijven geloven in de veerkracht van benadeelden. Die veerkracht, die is ook – of: juist – in ons lichaam te vinden. Je kunt hierbij denken aan de positieve effecten die een behandeling als EMDR kan hebben, of lichaamsgerichte therapie, dans, trauma sensitieve yoga...

VI. Praktische aspecten: wat is er nodig?

We hebben nu gezien wat trauma is, wat trauma-sensitieve theologie is en hoe die eruit kan zien. Als laatste wil ik met jullie de stap maken naar de theologische praktijk: hoe kunnen we al deze theorie nu heel praktisch en concreet maken, voor ons leven en werken van alledag?

Ruard Ganzevoort schrijft dat de manier om theologisch naar trauma te kijken is, het "heen en weer bewegen tussen je eigen emotionele geraaktheid/respons, je kennis en je professionaliteit." (Ganzevoort Teachings that Matter, 16). Kortom: het is belangrijk om te weten waar je zelf staat t.a.v. trauma, t.a.v. je eigen geschiedenis en die van de mensen om je heen. Waar kun jij zelf geraakt worden, waar klinkt jouw eigen verhaal in mee? Daarnaast zijn kennis en professionaliteit belangrijk. Als predikant of pastor ben je opgeleid om te luisteren en te begeleiden, en ook om door te verwijzen waar nodig.

Ik wil tot slot een aantal praktische tips met jullie delen. Wat is er nodig als het gaat om theologisch werken met trauma?

- 1) 'Empathetic listening' / Empathisch luisteren → Susan Brison schrijft dat je na (seksueel) trauma jezelf als het ware opnieuw moet uitvinden. Brison beschrijft, o.a. op basis van haar eigen ervaring met een verkrachting/poging tot moord, hoe overlevenden van trauma het gevoel hebben (een deel van) zichzelf te zijn kwijtgeraakt. Er ontstaat een 'zelf' van vóór en na de

traumatische ervaring. Om je weer jezelf te kunnen voelen, zegt Brison, is het nodig om je verhaal te kunnen vertellen. Dat kan, juist bij traumatische ervaringen, lastig zijn omdat herinneringen vaak schaars of heel fragmentarisch zijn. Desalniettemin is het vertellen van je verhaal een kwestie van 'agency' terugwinnen: JIJ bepaalt hoe je je verhaal vertelt, wanneer, en aan wie. Op die manier, zo zegt Brison ook, krijg je een stukje 'agency' terug. Maar: daar zit ook altijd een relationeel aspect aan. Om je verhaal te kunnen vertellen, is het nodig om gehoord te worden door mensen die bereid zijn om te luisteren. Dat klinkt simpel, maar écht luisteren naar verhalen van trauma is lang niet gemakkelijk. Dat maakt de rol van de getuige zo belangrijk – daarover zo meteen meer in de lezing van Daniël. Als predikant of pastor kun je deze getuige zijn: door empathisch te luisteren naar verhalen van trauma. (en daarvoor is het van belang om te weten waar en hoe jij zelf geraakt kunt worden hierin!)

- 2) Wat ook nodig is, is actie → Het begint allemaal met luisteren, met écht durven en kunnen luisteren, met het durven en kunnen uithouden in de pijn, wanhoop, woede, het niet-weten. Daarnaast is ook actie nodig, praktische manieren om jezelf en je omgeving meer trauma-sensitief te maken.

Als je in een kerkelijke context werkt:

- Vertrouwenspersonen
 - VOG's
 - protocollen 'Veilige gemeente'
- <https://protestantsekerk.nl/thema/veilige-gemeente/>

- 3) Bij actie hoort ook kennis. Een dag als vandaag is daar een hele mooie bijdrage aan wat mij betreft. Je kunt alleen trauma-sensitief worden, en trauma-sensitief naar theologie kijken / theologie beoefenen als je hebt nagedacht en doorvoeld wat de relatie tussen theologie en trauma is.

- <https://www.veiligekerken.nl/>
- www.smpr.nl
- www.vpsg.nl

- 4) Maak het persoonlijk. Ik kan het niet genoeg benadrukken: het luisteren naar verhalen van trauma is belangrijk, én moeilijk. Juist omdat je er zelf zo in geraakt kan worden (en daarvoor hoef je niet zelf traumatische ervaringen te hebben). Ruard Ganzevoort schrijft: "religion and trauma need both academic distance and personal involvement" (Ganzevoort, Teachings that Matter, 18) – we hebben academische / professionele afstand nodig, maar ook persoonlijke betrokkenheid. Laat zien dat het je aan het hart gaat.

- 5) Praat erover!

- Thematiseer trauma in een overweging en/of in gebeden

- Houd een thema-avond/gesprekskring over trauma en theologie / trauma in de Bijbel / etc.

VII. Conclusies

In deze bijdrage heb ik jullie meegenomen in het veld van trauma en theologie. We hebben gezien dat een trauma-sensitieve theologie een theologie is die écht kennis neemt van verhalen van trauma, en dat dit een theologie is waarin het lijf op een positieve manier centraal gesteld wordt – immers, trauma en lijf zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ik heb jullie meegenomen in een stukje van mijn onderzoek, en we hebben gekeken naar hoe we in de praktijk trauma-sensitief kunnen werken. Kennis over trauma en actie ondernemen op de plek(ken) waar je werkt, is belangrijk. En bovenaan staat: écht luisteren. Getuige worden.

Daarbij moet ik denken aan een stukje uit het verslag dat ik na afloop van de cursus 'God en ik' schreef, waarin ik een lied van Sara Kroos citeerde:

*Dit is een aarzelend begin
En ik wil je vragen
Me niet te troosten
Niet te dragen
Maar getuige te zijn van mij
Van mij zonder grote woorden
Zonder doorgaan op kracht
Ik heb nooit toegelaten
Dat iemand mij zo zag*

*Maar ik wil niet bang zijn
Niet bang zijn
Niet bang zijn*

Dit is een aarzelend begin

- 'Aarzelend begin', Sara Kroos

Theologie gaat over geloven. Over geloven in God, in mensen, in de wereld. En een trauma sensitieve theologie gaat ook over het geloven in benadeelden. Over het geloven in jezelf, als dit over jou gaat. Het gaat over geloven in je eigen veerkracht, en die van anderen. Het gaat over het belang van luisteren, en gehoord worden. Of dat nu met grote stappen is of met een klein, aarzelend begin.