

Konijntjes in en uit de regenton. Een reflectie op het slachtoffer en de pleger in ons en de mogelijkheden tot herstel.

Sietske Dijkstra

Het is alweer de nodige jaren geleden dat ik voor mijn proefschrift¹ Hans interviewde, toen een man van midden twintig, over zijn ervaring met seksueel misbruik door zijn moeder. Hij was een jongetje van een jaar of vijf toen het misbruik begon. Als zijn moeder hem priemend aankeek, wist hij dat hij met haar naar bed moest. Hij kon dit niet verhinderen. Verzet zou niet baten. Dit ging zo jaren door. In die tijd had hij ook konijntjes waar hij veel van hield. Hij herinnert zich nog hoe hij de konijntjes uit het hok haalde, ze eerst aaide en ze daarna in de regenton doopte. Hij hield ze net zo lang onder water totdat de konijntjes bijna stikten. Dan haalde hij ze weer op en aaide hij hun natte en trillende vachtje.

Wat Hans destijds met mij als interviewer deelde noemt traumaonderzoeker en behandelaar Leonore Terr, *post traumatic play*.² Om greep te krijgen op het trauma probeert een kind het om te zetten in een spel met dwangmatige herhaling. Er is een onbewuste link met het trauma. Die poging om controle te krijgen wordt in de traumatheorie *mastering* genoemd. Hans kon als jongen niet over zijn gemengde gevoelens praten. Zijn moeder was soms zijn moeder, maar soms ook de agressor die zijn weerstand brak. Zijn verwarring over die tegenstrijdige gevoelens probeerde hij de baas te worden door de konijntjes eerst te kwellen en daarna te liefkozen. Het is bekend dat getraumatiseerde kinderen in residentiële zorg soms dieren mishandelden uit diezelfde noodzaak om tegenstrijdigheden die als ondraaglijk worden ervaren op de een of andere manier te verenigen. De poging tot *mastering* kan dus nare gevolgen hebben. De scheidslijn tussen slachtoffer- en daderschap is soms heel dun. Dit plegergedrag wordt ook wel in verband gebracht met *identificatie met de agressor* of met de theorie van sociaal leren. Kinderen herhalen dan het gedrag van de agressor omdat ze ontdekken dat dit gedrag hun macht en status geeft of ze beschouwen het als normaal en kopiëren het.

Een tweede voorbeeld van de dunne scheidslijn tussen slachtoffer- en plegerschap ontleen ik aan Anneke. Zij nam kortgeleden als ervaren systeemtherapeut deel aan een meerdaagse cursus 'kindermishandeling en kwetsbare gezinsrelaties' gastdocent als Hameeda waarin³ vanuit ervaringsdeskundigheid de eerste dag een cruciale en ontwapenende rol speelt. De inbreng van een ervaringsdeskundige maakt een groep vaak opener en sensitiever: professionals gaan meer leren vanuit de (levens)ervaring. Anneke deelde in de groep op dag drie een inzicht dat ze kreeg door een oefening die we deden. Anneke zat met twee anderen op zogenaamde kinderstoeltjes. Ze speelde een meisje van acht jaar van gescheiden ouders

¹ Dijkstra, S. (2000) *Met vallen en opstaan. Hoe vrouwen en mannen betekenis geven aan geweldservaringen uit hun kindertijd*, academisch proefschrift, Eburon: Delft.

² Terr L. (1994) *Schokkende herinneringen. Zeven gevallen van traumaverwerking en geheugenverlies*, Veen: Amsterdam/Antwerpen.

³ <https://www.kingnascholing.nl/cursussen/kindermishandeling-en-kwetsbare-gezinsrelaties>

die na de scheiding onbeschaamd over haar hoofd heen ruzie maakten. Dit rollenspel ontleen ik aan de interventie *Kinderen uit de knel*⁴ die oorspronkelijk in 2014 ontworpen werd door collega's Margreet Visser en Justine van Lawick als een aanbod voor ouders en kinderen in een conflictscheiding.

Anneke was in het rollenspel een meisje dat het gesprek tussen haar ouders aanvankelijk nauwlettend, als een soort pingpongbal, in de gaten hield, maar dit gaandeweg opgaf en een beetje in elkaar kromp. Na de oefening vertelde ze dat veel boosheid (adrenaline) voelde in haar lichaam, een vol hoofd en een stijve nek had.

In het middagprogramma gaf ze aan hoe deze oefening het kind in haar had getriggerd. Ze onthulde dat haar moeder haar fysiek en emotioneel had mishandeld toen ze klein was en dat ze de boosheid waarmee ze destijds geen kant had op gekund in haar binnenste nog altijd voelde. Die woede speelde op toen ze zelf moeder was. Ze probeerde na te gaan waarom ze zo boos was op haar dochter en ontdekte toen dat ze niet zozeer boos was op haar dochter maar op haar moeder. Ze kampte met twee vormen van boosheid die ze moest ontwarren en los van elkaar moest zien. Dat inzicht hielp haar bij de opvoeding en het moederschap. Ze had de gevarenzone op tijd herkend.

Dat lukt niet iedereen. Vaak wordt het tekort doorgegeven, zoals Jan Willems⁵ schrijft. Annekes reflectie maakt duidelijk hoe intergenerationele patronen van geweld, misbruik, verslaving of afwijzing kunnen ontstaan, waarbij de kans op geweld in een volgende generatie wordt vergroot. In casuïstiek zien we vaak dat jongere generaties onbewust de last van het familieverleden dragen. Reparaties aan en tussen generaties zijn dan noodzakelijk om zowel herhaald slachtofferschap als toekomstig ouderschap te helpen verminderen⁶.

Geweld in de kindertijd is ook relationeel trauma. Het is van belang dat we ons hiervan bewust zijn en streven naar inzicht in vaak verbrokkelde familiegeschiedenissen of gefragmenteerde herinneringen. Zo vertelde een door zijn zus misbruikte man over zijn verdriet dat zijn kinderen hem nooit eens spontaan knuffelden. Hij miste dat maar verdroeg aanraking slecht doordat hij veel last had van herbelevingen en een hoge lichaamsspanning. Wanneer zijn kinderen naast hem op de bank neerploften, zette hij zich schrap, balde zijn vuist alsof hij een aanval moest pareren. Ook voelde hij zich vaak jaloers op zijn zoon en diens onbevangen kindertijd. Zijn gemis schrijnde als hij zijn zoon zag. Hoe zou zijn intussen ook groot geworden zoon dat hebben ervaren, toen en nu?

Onderzoeken hoe slachtoffer- en ouderschap met elkaar verknoopt kunnen zijn, vergt moed⁷. Moed om je te herinneren wat je liever wilt vergeten. Om de angst in de ogen te kijken en erbij stil te staan. Moed om te erkennen en niet weg te moffelen. Moed om in te

⁴ Van Lawick, J. en M. Visser (2019, gewijzigde derde druk) *Kinderen uit de knel. Een interventie voor ouders, kinderen en hun netwerk verwickeld in een conflictscheiding*, SWP: Amsterdam.

⁵ Willems, J. (1998) *Wie zal de opvoeders opvoeden? Kindermishandeling en het recht van het kind op persoonswording*, academisch proefschrift, Asser Press.

⁶ Dijkstra, S. (2021) Intergenerationeel trauma. Repareren aan en tussen generaties. *Psychosociaal Digitaal*, juni, nummer 1, 56-61.

⁷ Zie www.moedigemens.nl en de mogelijkheden om een geaccrediteerde cursus aan te vragen of te volgen.

zien hoe overweldigd je was en wat het kostte om de verwarring over het misbruik of de mishandeling de baas te worden. De impact van deze indringende en traumatische ervaringen met geweld in de kindertijd en het latere leven komen ook naar voren in de portretten van de documentaire *Getekend*⁸, die december 2020 uit kwam bij de EO. Verschillende mensen vertellen dat ze hun boosheid tegenover hun kind soms niet konden bedwingen of dat ze in een partnerrelatie ook zelf hebben geslagen.

Regelmatig hoor ik in scholing, zeker van sommige jongere professionals, dat zij moeilijk kunnen begrijpen hoe slachtoffers van geweld in hun jeugd later zelf dader worden. Je weet toch als geen ander hoeveel pijn dat doet? Deze vraag houdt zowel betrokkenen zelf als professionals bezig. Langzamerhand begrijpen we daarvan meer. Geweld gaat gepaard met veel stress en door stress komen we in diepere delen van het brein terecht. Daar waar de amygdala wordt geprikkeld in de emotionele hersenen vermindert het denkvermogen. Of het overlevingsbrein neemt het over met vechten, vluchten of bevriezen. De neocortex, het nieuwere deel van ons brein waarmee we verbanden kunnen leggen en ingewikkelde mentale operaties kunnen uitvoeren, komt dan stil te liggen. Op momenten van grote stress of triggers hebben we simpelweg niet de beschikking over ons volledige potentieel.

Soms worden ook kleine meisjes, weerloze jongens of razende of juist angstige kinderen wakker in volwassen mensen. Ze schieten uit hun verwerkingsraam, of als gevolg van chronisch trauma is hun *window of tolerance* overprikkeld en gekrompen. Zoals Bessel van der Kolk⁹ in zijn prachtige meesterwerk laat zien *the body keeps the score*. Het lichaam slaat de herinneringen aan pijn heel nauwkeurig op. Geweld laat niet alleen sporen achter in de bewuste herinnering, maar ook in de neurobiologische make up, de werking van de hersenen, het lichaam en het onbewuste. Het kan leiden tot ernstige gezondheidsklachten en de beklemming van familiegeheimen versterkt dat nog. De sleutel tot verandering en tot het helen van trauma ligt echter ook in aandacht voor het lichaam, lichaamssensaties en het herstellend vermogen van het lichaam om bevroren reacties alsnog in beweging te brengen. De huid is niet onze grens. Ook luisteraars voelen hoe hun lichaam reageert op wat ze horen en zien aan hun cliënten als zij vertellen van trauma of er juist over zwijgen. Als we meer vanuit de belichaamde ervaring werken, groeit het vermogen om aanwezig te zijn en kunnen nieuwe inzichten ontstaan. Dit onderzocht ik in mijn master de afgelopen twee jaar in de werkvorm De PLOOI¹⁰.

Slachtofferschap beschermt niet tegen daderschap. Daderschap kan zich hullen in schaapskleren. Daderschap kan ook worden buitengesloten. Een onderzoekende houding helpt om dit thema verder te exploreren. De pijn van toen, begraven en bezworen, kan zo weer opduiken in het hier en nu. Als het gesprek daarover gevoerd mag worden, is er ook meer ruimte voor inzicht, hulp en herstel.

⁸ <https://www.eo.nl/programmas/getekend-sporen-van-kindermishandeling>

⁹ Van der Kolk, B (2014) *The body keeps the score*. Brain, mind and body in the healing of trauma

¹⁰ Dit leidt tot transformatief leren, zie voor meer info mijn werk op www.ontplooiing.net en de cursus belichaamde professionaliteit.

Hameeda, gefeliciteerd met deze prachtige themadag op 19 november *Hier en nu* 'met de senryu's van Jan Willems. Tot mijn spijt kan ik niet online op de dag zelf aanwezig zijn, maar met deze gesproken column heb ik met liefde bijgedragen aan deze ongetwijfeld weer bijzondere dag. Dankjewel daarvoor en mijn hartelijke groeten aan allen.