

Trauma en Geestelijke Verzorging

Eigen deskundigheid op het existentiële en spirituele domein.

R.Ruard Ganzevoort

Verschenen in: *Cogiscope 11(3)*, 2-5

Geestelijke verzorging is een van de disciplines waarin we veelvuldig te maken hebben met getraumatiseerde mensen. Dat geldt voor de geestelijk verzorgers/pastores in de krijgsmacht of bij justitie, maar evenzogoed voor ziekenhuispastores. Ook de gemiddelde predikant of pastor in een lokale geloofsgemeenschap krijgt regelmatig te maken met trauma-verhalen, bijvoorbeeld rond huiselijk en seksueel geweld. Dat roept de vraag op welke rol deze beroepsgroep kan spelen bij de begeleiding van mensen met traumatische ervaringen.

Eerste en tweedelijnszorg

Het eerste antwoord op die vraag zal zijn dat geestelijk verzorgers net als bijvoorbeeld huisartsen, maatschappelijk werkers en leerkrachten een belangrijke rol kunnen spelen in de signalering van traumatisering. Ze hebben uit de aard van hun functie makkelijk toegang tot grote groepen mensen en kunnen – als ze daarvoor toegerust zijn – op tijd doorverwijzen naar specialistische hulpverlening. De opleiding en nascholing van geestelijk verzorgers geeft daarom ook als het goed is aandacht aan signalen van traumatisering en aan goede procedures voor de doorverwijzing. Een goede geestelijk verzorger weet wanneer er andere en meer specialistische hulp nodig is. Het belang van deze eerste lijn is moeilijk te overschatten. Vaak zoeken mensen pas hulp als ze volledig zijn vastgelopen en als hun overlevingsmechanismen volstrekt falen. Dat kan echter betekenen dat er inmiddels heel wat onnodige extra schade is veroorzaakt, zowel bij de persoon zelf als bij diens directe omgeving. Vroegtijdige signalering is dan ook van groot belang. De geestelijk verzorger is soms in de positie om mensen op weg te helpen ook als ze nog geen duidelijke hulpvraag kunnen formuleren. Daardoor kunnen ze in de eerste (of nulde) lijn een belangrijke rol spelen.

Daarmee is echter niet alles gezegd. De geestelijk verzorger is namelijk niet alleen een eerstelijnswerker met een generalistische kennis van traumatisering. Hij of zij is ook een specialistische tweedelijnswerker als het gaat om de levensbeschouwelijke of zingevingaspecten van traumatisering. Daar kan de geestelijk verzorger een eigen, aanvullende bijdrage aan de zorg leveren naast andere professionals. Dat speelt niet in elk hulpverleningstraject een nadrukkelijke

rol, maar in een aantal gevallen nadrukkelijk wel. Niet voor niets is het veld van traumastudies multidisciplinair, met aandacht voor onder andere neurofysiologische processen, cognitief-psychologische benaderingen en existentiële thema's. De geestelijk verzorger kan in dit veld een rol spelen als de deskundige op het punt van de existentiële thema's.

Religie en trauma

Dat juist de geestelijk verzorger deze rol kan spelen, is minder vreemd dan het op het eerste gezicht misschien lijkt. Er bestaat een fundamentele relatie tussen religie en trauma die het waard is explicieter te verkennen. Vanouds heeft religie te maken met de omgang met de weerbaarheid van het leven, met lijden en onzekerheid, met onmacht en tragiek. De existentiële vragen op dit punt zijn waarschijnlijk de belangrijkste religieuze drijfveer. Tegelijkertijd moet dan gezegd worden dat deze vragen ook de bron zijn van de meest fundamentele kritiek op religies. Religieuze tradities zoeken wegen om om te gaan met deze vragen, maar geen enkel religieus antwoord op de vragen is werkelijk afdoende. Waarschijnlijk kunnen we de religieuze antwoorden beter zien als symbolisering van de existentiële zoektocht. De professionele taak van de geestelijk verzorger is dan ook niet dat hij of zij 'de antwoorden' kan verschaffen, maar veel meer dat hij of zij de wegen kent waarlangs de zoektocht zich afspeelt.

Deze zoektocht naar betekenissen sluit goed aan bij onder meer de traumatheorie van Ronnie Janoff-Bulman (1992). Ook daar gaat het om betekenis en levensverhalen, ofwel om de 'assumptive worlds' waarin mensen hun leven leiden en verstaan. Die assumptive worlds worden opgebouwd rond drie fundamentele uitgangspunten: de betekenisvolle samenhang van de wereld, de goedwillendheid van de ander en de waarde van de eigen persoon. Dat wil zeggen: we gaan ervan uit dat dingen niet zomaar gebeuren maar dat we er een bepaalde logica en samenhang in kunnen ontdekken waardoor we ook kunnen anticiperen op het vervolg. We gaan ervan uit dat de medemens niet uit is op onze ondergang maar over het geheel genomen vertrouwd kan worden. We gaan er ten slotte vanuit dat ons eigen bestaan ertoe doet en niet zomaar inwisselbaar is voor een ander. Om leefbaar te zijn moet ons levensverhaal in elk geval globaal met deze fundamentele assumpties overeenkomen. Bij traumatisering, aldus Janoff-Bulman, is dat niet langer het geval en daardoor valt de existentiële grond onder de voeten weg en hebben we geen woorden meer die de betekenis van ons bestaan kunnen uitdrukken.

De drie assumpties die Janoff-Bulman beschrijft komen opvallend overeen met de drie kernnoties die een rol spelen in het religieuze denken over het lijden. In de christelijke traditie zijn ze onder meer onder woorden gebracht als de almacht van God, de liefde van God en de waarde van elk individueel mens. De almacht heeft direct te maken met de betekenisvolle coherentie: niets gebeurt toevallig, alles valt onder een goddelijke besturing. De liefde is een directe parallel van de goedwillendheid: niet alleen de medemens maar ook God kan vertrouwd worden. En de waarde van het eigen bestaan is in beide lijstjes zelfs identiek. Die parallel

geeft aan dat het hier gaat om een psychologisch dan wel religieus geformuleerde levenswijshouding die op verschillende manier vruchtbaar kan worden gemaakt.

De taak van de geestelijk verzorger is, zoals gezegd, mensen begeleiden bij de omgang met levensvragen, met name ook waar de verbinding gelegd wordt met levensbeschouwelijke tradities. Dat betekent dat er niet een dogmatisch antwoord wordt gegeven op de vraag van het lijden, maar dat de drie kernnoties (almacht/coherentie, liefde/goedwillendheid en eigenwaarde) in het gesprek kunnen dienen als de coördinaten van de zoektocht. Het gaat meer om het verhelderen van de existentiële en spirituele vraag dan om het geven van het juiste antwoord.

Existentiële betekenisvragen

Hoe die vraag er precies uitziet, hangt van minstens drie factoren af. Allereerst is er de aard en de inhoud van de traumatiserende gebeurtenis. Natuurrampen en verkeersongelukken raken vooral aan de pool van de betekenisvolle samenhang of (religieus) de almachtvraag. De vanzelfsprekendheid en begrijpelijkheid van het leven vallen weg en daarmee de bestaanszekerheid. Bij gewelddaden en andere kwaadaardige incidenten gaat het eerder om de goedwillendheid die ter discussie komt te staan. Kun je anderen nog wel vertrouwen? Dat kan zich ook religieus vertalen in de vraag naar het vertrouwen in God, engelen, geesten, enzovoorts. Bij langdurig geweld en doorlopende traumatisering, zoals bij politieke onderdrukking en herhaald seksueel misbruik in het gezin, komt vaak de derde pool centraal te staan: de waarde van het eigen bestaan. Slachtoffers gaan dan vooral twijfelen aan zichzelf en hun 'recht' op geluk.

Het is echter niet alleen de gebeurtenis zelf. Ook de levensbeschouwelijke traditie waarin iemand staat, beïnvloedt hoe de existentiële vraag gestalte krijgt. Elke traditie houdt immers ook een voorkeur in voor de ene of de andere pool. In orthodox-christelijke groepen is de almacht van God en dus de betekenisvolle samenhang zo vanzelfsprekend dat vragen vooral bij deze pool kunnen opkomen, maar ook problematisch zijn. Dat kan betekenen dat men zal worstelen met de goedwillendheid of zal twijfelen aan de eigenwaarde. In liberale en humanistische stromingen zijn vertrouwen in de ander en eigenwaarde meer centraal en zal de samenhang/almacht eerder ter discussie komen te staan.

Ten slotte zijn ook iemands persoonlijkheid en psychische structuur van invloed. Wie naar structurering, autoriteit en rationaliteit neigt, zal de pool van betekenisvolle samenhang zwaarder aanzetten en daar mogelijk ook meer mee worstelen. Wie vooral op relationaliteit gericht is, zal eerder op de goedwillendheid focussen. Wie toch al een kwetsbaar zelfbeeld heeft, zal vooral bij die pool uitkomen.

Bij traumatische ervaringen hangt de existentiële en spirituele betekenisgeving af van de wisselwerking tussen de gebeurtenis, de omgeving en traditie en de eigen persoonlijkheid. Anders gezegd: het verhaal dat we kunnen vertellen, zal moeten aansluiten bij de aard van de gebeurtenis, bij het publiek waar we ons verhaal aan vertellen, en bij wie we zelf zijn. In eerste instantie proberen we steeds die

betekenisgeving te laten aansluiten bij onze voorkeursposities. Onze persoonlijkheidsstructuur en levensbeschouwelijke traditie zijn reeds gevormd en kleuren de interpretatie van elke nieuwe situatie. Die structuur (en bijvoorbeeld het godsbeeld van mensen) blijken dan ook niet snel te beïnvloeden. Alleen zeer ingrijpende gebeurtenissen dwingen mensen hun voorkeurspositie te verlaten en op zoek te gaan naar nieuwe betekenissen. Dat is de existentiële en spirituele zoektocht waarin geestelijk verzorgers een rol kunnen spelen. Zij zijn immers getraind in het omgaan met de wisselwerking tussen persoonlijke betekenisgeving en levensbeschouwelijke tradities.

Deskundigheid

Natuurlijk moet dit niet geïsoleerd worden. De existentiële en spirituele dimensie verdient aandacht in de traumahulpverlening naast bijvoorbeeld medische, psychiatrische, psychologische, sociale en juridische hulpverlening. Geestelijk verzorgers zouden daarom op zijn minst basiskennis over traumahulpverlening moeten hebben (net zoals voor andere hulpverleners basiskennis over levensbeschouwing belangrijk is). Ze hebben echter het meeste bij te dragen aan een geïntegreerde zorg- en hulpverlening als ze hun eigen deskundigheid op het existentiële en spirituele domein inzetten om mensen te begeleiden bij hun zoektocht. Dan kan de levenswijsheid van oude tradities op niet-dogmatische manier vruchtbaar worden.

Janoff-Bulman, R. (1992) *Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.