

Traumaverwerking en Spiritualiteit^I

HAN VAN DEN BLINK

SAMENVATTING

In dit artikel beschrijf ik mijn opvattingen over trauma en spiritualiteit, vertel hoe ik de praktijk en theologie van Christelijke spiritualiteit ben gaan waarderen, beschrijf en geef ik een voorbeeld van trauma reactivering, vat de bijdragen van de neurowetenschappen die mij geholpen hebben samen, en eindig met een pleidooi voor de belangrijke bijdrage die contemplatief gebed kan bieden om beter aanwezig en behulpzaam te kunnen zijn bij getraumatiseerde mensen.

Trefwoorden: posttraumatische stressstoornis, trauma reactivering, vroegchristelijke theologie en spiritualiteit, neurowetenschappen, Boeddhisme, mindfulness, *apatheia*, *hesychia*, onthechting, contemplatief gebed

INLEIDING

Als een rechtstreeks gevolg van de oorlog in Vietnam ontwikkelde zich in de Verenigde Staten een geestelijke gezondheidszorgindustrie met als doel een beter begrip en een betere behandeling te ontwikkelen van hetgeen Posttraumatische Stress Stoornis genoemd werd. Na 9/11, en met de terugkeer van een groot aantal lichamelijk en emotioneel gewonde militairen uit de oorlogen in Irak en Afghanistan, bestaat er een groeiende behoefte aan therapeuten die getraind zijn in de behandeling van getraumatiseerde personen. In de nasleep van deze ontwikkeling zijn ook de promotie en marketing van medicatie en de introductie van ongecompliceerde therapeutische technieken enorm toegenomen.

Judith Herman, wier boek uit 1992, *Trauma and Recovery*, nog steeds één van de beste bijdragen op dit gebied is, was een jaar vóór 9/11 gevraagd naar haar bevindingen ten aanzien van de

groei en het toenemende aanzien van het onderzoeksgebied van trauma en traumaverwerking. De uitdaging, zei ze, is om onderzoek te bevorderen dat niet de 'duistere en vaak troebele sociale vraagstukken negeert' die direct met trauma verbonden zijn. De meest interessante vragen, zei ze 'liggen op die terreinen die we niet begrijpen, die evenwel zo moeilijk te begrijpen en zo verwarrend zijn en zo emotioneel beladen en vol controversen, dat je als je onderzoeksfondsen wilt krijgen, waarschijnlijk dáár uit de buurt moet blijven.'²

Het is mijn stelling dat één van die interessante terreinen wordt gevormd door de bijdrage die spiritualiteit kan bieden aan diegenen, die beter in staat willen zijn om getraumatiseerde mensen te helpen. Een dergelijke spiritualiteit moet *gebaseerd zijn op gedegen kennis*, juist omdat we maar al te gemakkelijk spiritualiteit als een afgezonderd gebied beschouwen vanwege onze culturele conditionering om wetenschap en religie te scheiden. Een

gezonde spiritualiteit maakt om die reden kritisch gebruik van relevante bijdragen en inzichten uit de menswetenschappen voor zover die hebben bijgedragen aan ons begrip van menselijke ontplooiing en welzijn. Maar zo'n spiritualiteit moet ook een metaperspectief kunnen bieden, dat wil zeggen een samenhangende filosofie of theologie om deze bijdragen en inzichten te begrijpen en in een bredere context te plaatsen.

Er was een tijd, niet meer dan vijftien of twintig jaar geleden, dat velen van ons geloofden dat het vóórkomen van traumatische ervaringen, opgelopen door relationeel en sociaal misbruik en door oorlog toegebracht geweld, aan het afnemen was. Het gevaarlijke conflict tussen Oost en West leek ontmanteld te zijn door de val van het Sovjet Imperium; grote gewapende conflicten leken te verminderen, en er was een groeiend bewustzijn van misbruik in families en relaties en een grotere motivatie om zowel de slachtoffers als de daders te behandelen. Die verwachting is nu teniet gedaan en de behoefte aan een relevante, levensbevorderende en betekenis verlenende spiritualiteit is in de huidige wereld urgenter dan ooit.

In dit artikel beschrijf ik hoe ik trauma en spiritualiteit begrijp, vertel hoe ik de praktijk en theologie van Christelijke spiritualiteit ben gaan waarderen, beschrijf en geef ik een voorbeeld van trauma reactivering, vat de bijdragen van de neurowetenschappen die mij geholpen hebben samen, en eindig met een pleidooi voor de belangrijke bijdrage die contemplatief gebed kan bieden om beter aanwezig en behulpzaam te kunnen zijn bij getraumatiseerde mensen.

TRAUMA EN SPIRITUALITEIT

Het Griekse woord *trauma* betekent wond. In onze tijd is het woord trauma een extreem verdrietige en aangrijpende persoonlijke of gemeenschappelijke ervaring gaan beschrijven, die onze normale vermogens tot verwerken te boven gaat. Traumatische ervaringen kunnen ons overweldigen, emotioneel bederven, gedesoriënteerd en onzeker van onszelf maken, niet langer in staat anderen te vertrouwen of ons vermogen om de realiteit correct waar te nemen. Het meemaken van een trauma kan resulteren in wat bekend is geworden als een posttraumatische stress stoornis, of wat Judith Herman

(1992, 119) meer accuraat een 'complexe posttraumatische stress stoornis' noemt, omdat 'de reacties op trauma beter kunnen worden begrepen als een spectrum van condities dan als een enkele stoornis.'

Complexe posttraumatische stress stoornissen worden gekenmerkt door een grote variatie aan symptomen, zoals dissociatie, *hypervigilance* (overmatige waakzaamheid), *hyperarousal* (overmatige opwindings), agorafobie, apathie, verlies aan interesse, isolatie en teruggetrokkenheid, amnesie, obsessief denken, moeite met impulscontrole, boosheid en woedeuitbarstingen, zelfdestructief gedrag, zelfmoordneigingen, psychosomatische ziekten en identiteitsproblemen, om de meest voorkomende te noemen. Vroegere traumatische ervaringen kunnen ook plotseling en onverwachts geactiveerd worden door iets wat gebeurt in het heden, een 'trigger' die werkt als een lont in het kruitvat. Zo'n flashback ben ik *trauma reactivering* gaan noemen. Soms is de oorzaak van een reactivering heel duidelijk, maar vaak ook subtiel en niet gemakkelijk te ontdekken of te benoemen.

Spiritualiteit is zo populair geworden en wordt gebruikt om zoveel verschillende fenomenen te beschrijven, dat het in snel tempo een rekbaar begrip aan het worden is dat bijna alles kan inhouden. Spiritualiteit wordt bijvoorbeeld gebruikt met betrekking tot betekenisgeving, waarden, zelftranscendentie, onderlinge verbondenheid en persoonlijke groei.³ Het woord spiritualiteit is, anders dan het adjectief 'spiritueel' dat veelvuldig in het Nieuwe Testament voorkomt, van tamelijk recente oorsprong. Voor zover we weten werd het woord spiritualiteit voor het eerst gebruikt in Engeland in 1583 om te refereren aan klerikaal misbruik ten gevolge van vaste aanstellingen met geldelijke toezeggingen, die de clerus in staat stelden om de spirituele noden van hun gemeenteleden te verwaarlozen. Pas later heeft spiritualiteit de betekenis gekregen van devotie of piëteit en de intentie om wat we geloven weerspiegeld te zien in onze dagelijkse handel en wandel. (Jones, Wainwright & Yarnold, 1986, xxvi)

Mijn gebruik van het woord spiritualiteit is bepaald door het christelijk geloof en de christelijke praktijk, zoals die bij uitstek zijn beschreven in de vroeg kerkelijke literatuur. De huidige hernieuwde

belangstelling voor het geloof van christenen uit het eerste millennium heeft mijn eigen vorming diepgaand beïnvloed. Vanuit dit perspectief omvat christelijke spiritualiteit meer dan betekenisgeving, waarden, transcendentie, onderlinge verbondenheid en persoonlijke groei. Het beschrijft een geloof dat is gebaseerd op een theologisch perspectief en een geregelde spirituele praktijk die een ervaring van het mysterie dat wij God noemen bevorderen en mogelijk maken. Eenvoudig gezegd, christelijke spiritualiteit is *geleefd* geloof of, zoals de rooms-katholieke theologe Elizabeth Johnson (2008, 87) het recent zo goed definieerde: '[Christian] spirituality is a concrete way of living the gospel inspired by the Spirit and in company with others.'

Ik ontdekte tot mijn verrassing dat de vroeg-christelijke traditie veel heeft bij te dragen om onze huidige situatie te begrijpen. De vroege kerk was zowel een omstreden en vaak onderdrukte minderheid gedurende de eerste drie eeuwen van haar bestaan, als in de eeuwen na de bekering van Keizer Constantijn in 325 een door de staat gesancioneerde religie die men christendom ging noemen. Hoewel we in onze tijd getuige zijn van de ineensstorting van het christendom (mijn inziens een positieve gebeurtenis), bestaat er nog steeds, vooral in de Verenigde Staten, veel triomfalistische christenheid. Mijn 'verrassing' vond plaats tijdens een periode in mijn leven waarin ik niet veel vertrouwen meer had in de relevantie van theologie voor het dagelijkse leven. Veel theologie leek op wat ik *disembodied rationalism* of 'lichaamloos rationalisme' begon te noemen. Deze desillusie aan mijn kant werd versneld door mijn ontmoeting met psychologie en psychotherapie die concrete hulp boden bij de problemen waarmee ik worstelde, en later met het boeddhisme.

Mijn ontmoeting met het boeddhisme toonde mij in de eerste plaats het belang en de weldadige resultaten van een geregelde spirituele praktijk. Ik werd met name geïnspireerd door de inzichten in de verlichtende en bevrijdende praktijk van mindfulness die, door het cultiveren van een niet-vooroordeelende en mededogende openheid voor wat er ook maar op ieder moment plaatsvindt, kan fungeren als 'een koninklijke weg' naar het ontwaken tot de realiteit, dat wil zeggen tot wat er *werkelijk* gaande is. Ik heb veel geleerd van prominente

boeddhisten als Thich Nhat Hanh (1991), Pema Chödrön (1997), Mark Epstein (1999) en B. Alan Wallace (2001). Ik voeg hieraan toe het informatieve kwartaalblad *Tricycle: The Buddhist Review*.

Pas jaren later ontdekte ik de waarheid van wat de eminente kerkhistoricus Jaroslav Pelikan (1923-2006) eens in een interview zei over de christelijke traditie:

'Traditie is het levende geloof van de doden; traditionalisme is het dode geloof van de levenden. Traditie leeft in gesprek met het verleden, intussen beseffend waar we zijn en wanneer we zijn en dat wij het zijn die beslissingen moeten nemen. Traditionalisme neemt aan dat niets ooit voor de eerste keer gedaan moet worden, omdat de veronderstelde unanieme getuigenis van deze homogeen gemaakte traditie alles bezit wat nodig is om welk probleem dan ook op te lossen.' (zie: Hotchkiss & Henry, 2005, 16)

Mijn herontdekking van traditie op de wijze die Pelikan beschreef viel samen met het hervinden van het levende geloof van mensen die, hoewel reeds lang heengegaan, voor mij belangrijk waren gedurende de Tweede Wereldoorlog in Zuidoost Azië.

Ik ontdekte ook dat het niet mogelijk is om een levend geloof te hebben zonder een theologisch ontwikkelde positie die gevormd is in dialoog met mensen in het heden en met degenen die ons zijn voorgegaan. Spiritualiteit vanuit dit perspectief vereist een coherent metaperspectief, met andere woorden een theologie die kan worden gebruikt als een kaart of lens of referentiepunt om te helpen zien wat in ons en rondom ons gaande is. Het moet ook een bewustzijn inhouden van onze eigen ervaringen met het Numineuze, hoe kort of vluchtig deze ook geweest mogen zijn. Levende spiritualiteit roept tevens op tot deelname aan een gemeenschap van mensen die zich verbonden hebben aan eenzelfde levensweg, een geregelde spirituele praktijk en hulp van anderen die deze weg zijn gegaan, meestal in de vorm van spirituele begeleiding of vriendschap.

CRISIS EN ONTHECHTING

Wat vele religieuze tradities gemeen blijken te hebben – en dit geldt zeker voor christendom en boed-

dhisme – is hun nadruk op het centrale belang van onthechting, dat wil zeggen het beoefenen van een innerlijke afstand vis-à-vis wat er gaande is in en om ons heen. Onthechting betekent vrijheid van de ontelbaar vele gedachten, gevoelens, stemmingen, ideologieën, angsten, zorgen, vrees en boosheid, die continu door onze geest en lichamen gaan en die ons zo vaak gevangen houden, zonder dat wij ons daar zelfs van bewust zijn. Ik geloof dat een crisis kan bijdragen aan onthechting door de versterking van ons vermogen – door middel van regelmatige meditatie – om onszelf opnieuw te ervaren als een belichaamd zelf. Zo'n regelmatige meditatieve praktijk kan ook onze fantasieën verminderen over het volledig begrijpen of beheersen van wat we ervaren en wat er gaande is.

Regelmatige training in boeddhistische mindfulness bevordert onthechting, net zoals de praktijk van *apatheia* in de vroege Christelijke spirituele traditie dat deed en nog kan doen. Het Griekse woord *apatheia* is gerelateerd aan 'apathie', maar heeft niet de betekenis van onverschilligheid of gebrek aan interesse. In feite gaat het om precies het tegenovergestelde, want *apatheia* kan het beste vertaald worden als het vermogen niet te reageren of *non-reactivity*. Verwant hieraan is het contra-intuïtieve inzicht dat een crisis ons vermogen kan testen om mindful aanwezig te blijven en niet toe te geven aan geconditioneerde reacties. Precies om die reden biedt een crisis optimale mogelijkheden om mindfulness en *apatheia* te beoefenen.

Er zijn twee aspecten van mijn eigen recente levensweg die het meest cruciaal waren in het verenigen van de uiteenlopende onderdelen van mijn leven en beslissend hebben bijgedragen aan mijn eigen spirituele vorming. Het eerste was een hernieuwde waardering van het traditionele begrip loutering – niet begrepen als goddelijke bestrafing, maar als een uitnodiging om in elke crisis waarin ik mijzelf bevind, emotionele en spirituele bagage die mij belast, beperkt of belemmert af te leggen en daardoor meer open te staan voor de aanwezigheid van de Heilige Geest in mijn leven.

Het tweede aspect was de ontdekking, hoe belangrijk het regelmatig cultiveren van *hesychia* of *non-reactivity* is voor de beoefening van *apatheia*, alsook voor het bereiken van een zekere mate van persoonlijke integriteit. Het Griekse woord *hesy-*

chia, dat stilte en kalmte betekent, was zeer geliefd in de vroege Kerk. Ik heb ervoor gekozen het te gebruiken omdat het woord rijk is aan betekenis, en niet alleen lichamelijke stilte en afwezigheid van geluid beschrijft, maar ook innerlijke rust, gelijkmoedigheid en kalmte en, als belangrijkste, een openheid voor het Numineuze.⁴ De hesychastische traditie, die ontstond onder monniken in de woestijnen van Egypte en Syrië gedurende de 3^{de} en 4^{de} eeuw, is nog steeds een actieve spirituele praktijk die zich concentreert op het gebruik van het zogenaamde Jezusgebed: 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, wees mij genadig' als een wijze van stil zijn en God kennen, zoals Psalm 46: 10 dat ook zegt: 'Wees stil, en weet, dat ik God ben!' De imperatief *Wees stil* in het Hebreeuws (*raph/rfpa*) betekent niet *zuijg*, maar *ontspan je armen [lichaam]*. En *weet (yada'/yfda)* betekent een volkomen weten, niet alleen met de geest, maar ook met hart en lichaam.⁵

Ik was als psycholoog gewend om over het proces van persoonlijke integratie in psychologische termen te denken. Ik was daarom verrast me te realiseren, dat noch psychologisch inzicht noch psychotherapie, maar spirituele vorming in de midde-len voorzag om dit in mijn eigen leven te laten gebeuren. Het is niet mogelijk om op regelmatige basis een van gebed vervulde stilte te beoefenen zonder ons meer bewust te worden van ons belichaamde zelf en van de voortdurende stroom van gedachten en gevoelens die door onze geest en ons lichaam gaat.

'Toen ik voor het eerst intensief meditatie ging beoefenen,' schrijft de boeddhistische psychiater Mark Epstein, 'ontdekte ik dat mijn gevoel van mijzelf *in mijn lichaam* aanzienlijk begon toe te nemen. Dit is de basis voor elke succesvolle meditatie en de bron van een groot deel van de kracht die ervan uitgaat. Verder ontdekte ik dat dit even frustrerend als bevredigend kan zijn vanwege de onontkoombare neiging van de denkende geest om zich juist uit het lichaam terug te trekken. Door mindfulness met betrekking tot ons lichaam leren we inzien hoeveel tijd we verkwisten aan obsessieve en zich steeds herhalende gedachten.' (Epstein, 1999, 106)

De praktijk van *hesychia* of mindfulness kan ons pijnlijk bewust maken van ons gebrek aan in-

nerlijk vrij zijn van de stimuli die ons onophoudelijk bombarderen, van ons onvermogen om te weten wat er echt aan de hand is in het hier en nu, van onze voorspelbare, geconditioneerde reacties en van ons onvermogen om ooit de totale context te begrijpen waarin we ons bevinden. Velen van ons hebben bijvoorbeeld ervaren dat dingen die we positief achtten niet goed afliepen en omgekeerd, dat negatieve ervaringen onverwacht positieve uitkomsten hadden. Deze nederigheid met betrekking tot onze correcte analyse en voorspelling is heel belangrijk om in staat te zijn moeilijke tijden te verduren. Dit wil *niet* zeggen, dat alles, hoe slecht dan ook, uiteindelijk goed zal aflopen. Dat is natuurlijk niet waar. Maar het wil wel zeggen dat we bijna nooit weten hoe dingen uiteindelijk zullen aflopen.

Mark Epstein herinnert ons eraan dat het beoefenen van mindfulness ons vermogen tot het verdragen van ambivalentie versterkt, of, zoals hij stelt, verwijzend naar de baanbrekende psychoanalyticus Donald Winnicott (1896-1971), het vermogen tot loslaten en ‘niet-integratie’ (niet te verwarren met desintegratie). ‘We zijn inderdaad arm’, schreef Winnicott met intuïtief inzicht, ‘als we alleen maar gezond zijn’. ‘We moeten leren’, voegt Epstein eraan toe, ‘om de greep te ontspannen van de denkende geest, die altijd zijn volgende slachtoffer aan het bepalen is. (Epstein, 1999, 36, 44 en 57) Pema Chödrön heeft op eenzelfde manier geschreven over het onvermogen te kunnen voorspellen wat er gaat gebeuren: ‘Wanneer we denken, dat iets ons plezier zal brengen, weten we niet wat er echt gaat gebeuren. Wanneer we denken, dat iets ons ellende zal bezorgen, weten we dat niet zeker ... Zo is het leven. We weten niets. We noemen iets slecht; we noemen het goed. Maar in werkelijkheid weten we het gewoon niet.’ (Chödrön, 1997, 10-12) Ze geeft als voorbeeld hoe ze in een diep gat viel toen haar man na een lang huwelijk abrupt aankondigde dat hij wilde scheiden, maar hoe ze later was gaan inzien dat dit haar eindelijk bevrijdde van een ziekelijke afhankelijkheid.

Haar commentaar komt overeen met mijn eigen ervaring. Dit is niet bedoeld om lijden te verheerlijken – want niet veel van waarde kan voortkomen uit lijden *per se*, zeer zeker extreem lijden dat veroorzaakt is door chronisch trauma en

misbruik. Maar ik bedoel te zeggen dat we ervoor moeten oppassen, de onvermijdelijk negatieve gevoelens die resulteren uit elke crisis niet meteen te aanvaarden als ultieme, betrouwbare gidsen van de realiteit.

TRAUMAREACTIVERING

We weten allemaal uit ervaring dat onze stemmingen abrupt en zonder waarschuwing vooraf kunnen wisselen. We kunnen ons op het ene moment helemaal in orde voelen en angstig en verward op het andere. Gewoonlijk zijn deze wisselingen in onze gevoelsstemmingen niet intensief of langdurend. Vaak weten we niet eens wat de oorzaak was van de plotselinge verandering in onze stemming, maar hoe dan ook, de episode gaat meestal voorbij. Stemmingwisselingen kunnen vergeleken worden met windvlagen die door ons heen waaien.⁶

Soms echter is hetgeen in ons is geactiveerd van zo’n intensiteit dat we ons overweldigd voelen en als het ware overgenomen door een kracht die onze controle te boven gaat. Het kan aanvoelen alsof we tegen onze wil worden overvallen. Dit kan gebeuren wanneer we plotseling worden geconfronteerd met een door de natuur of mens veroorzaakte ramp, zoals een aardbeving, tsunami of een terroristische aanval. Het kan gebeuren wanneer we denken dat ons werk goed gaat en we plotseling worden ontslagen. Het kan gebeuren wanneer een medische routinetest uitloopt op de diagnose van een levensbedreigende ziekte. Het kan gebeuren wanneer een plotselinge dood het weefsel van ons leven verscheurt. Het kan gebeuren wanneer we op straat rakelings iemand passeren die dezelfde aftershave lotion draagt als de man die ons seksueel misbruikte. Het kan gebeuren midden in een discussieforum wanneer een bepaald woord dat iemand gebruikt een Vietnam veteraan zo van streek doet raken dat hij de zaal moet verlaten. De lijst is eindeloos.

Mijn eigen ervaring met zo’n emotionele ‘overval’ vond plaats op een zonnige ochtend in juli 1988 toen ik een enveloppe van mijn vader in Nederland ontving, die een tijdschrift bevatte met een verhaal over het laatste Japanse concentratiekamp, waar ik in Indonesië gevangen zat gedurende de Tweede Wereldoorlog. Ik had in jaren niet aan de naam van dat kamp gedacht. De kop boven een

kort artikel dat mijn vader had aangekruist, luidde: 'Monument Jongenskampen Bangkong-Gedungjati 1944-1945.' De foto in het artikel toonde een klein standbeeld van een uitgemergelde tiener, slechts gekleed in een lendendoek, en een pikhouweel en een schoffel dragend. Jongens in dat kamp die daartoe lichamelijk in staat waren moesten op de nabijgelegen velden werken. Hoe ik op dat moment reageerde op die foto en dat artikel heb ik later zo beschreven:

'Mijn reactie kwam onmiddellijk en was buitengewoon heftig. Ik voelde me, alsof ik lijfelijk een klap had gekregen. Het was alsof van een diep verborgen wond de korst was afgescheurd. Ik barstte in tranen uit en huilde en huilde terwijl ik maar naar die foto en naar dat artikel bleef kijken. Ik kon niet ophouden met huilen. Ik was me er vaag van bewust dat mijn ogen wijd opengingen, zoals bij grote angst, en dat het geluid, dat ik maakte niet dat van een huilende volwassen man was (ik was toen 54), maar van een veel jonger iemand, een jongetje.

Heel lang zat ik daar aan die keukentafel te huilen en te snikken en te staren naar die afschuwelijke naam en die arme jongen, die een symbool was van mijzelf en van zovele anderen die ik had gekend. Ik werd overspoeld door gevoelens en beelden van dat angstaanjagende kamp, van het lijden en de wanhoop, van de uit-hongering, van de mishandeling en van de gevoelens van hulpeloosheid. Ik was er verbaasd over hoe scherp en nabij die gevoelens waren, zo levendig alsof het allemaal gisteren was gebeurd, ook al stamden de gebeurtenissen die ze oproepen van meer dan veertig jaar geleden.' (Blink, 1998, 25-27)

Zo'n moment van een plotseling herinnerde, pijnlijke ervaring, komt veel voor. De inhoud van het verhaal verschilt natuurlijk van persoon tot persoon, maar de dynamiek is hetzelfde. Velen van ons hebben de plotselinge instroom van sterke gevoelens ervaren op het moment dat een vergeten of geblokkeerd leed uit het verleden boven komt drijven en onze gevoelens eindelijk aansluiten bij wat we altijd al hebben geweten, maar op een gedissocieerde en niet belichaamde manier. We herinnerden ons de feiten, maar de gevoelens die

bij het gebeuren pasten waren tot dat moment van reactivering afwezig.

Wat er met mij gebeurde was de onverwachte reactivering van een traumatische tijd uit mijn leven, een herinnering die was opgeroepen door het zien van een foto en een plaatsnaam. Het is niet zo, dat ik deze episode was vergeten, maar ik was ermee omgegaan zoals velen van ons doen met dingen die ons dreigen te overweldigen, namelijk door het dissociëren van gevoelens. Dissociatie is een krachtig en belangrijk overlevingsmechanisme, want het verhindert de integratie van de emotionele, cognitieve, zintuiglijke en gedragsaspecten van een traumatische ervaring. Het is daarom mogelijk dat getraumatiseerde mensen zich precies kunnen herinneren wat er gebeurde, zonder de normale, daarbij behorende gevoelens te hebben. (Kolk, 1997) Ikzelf was duidelijk vaardig geworden in het dissociëren van gevoelens van pijnlijke ervaringen.

Mijn ervaring die juli ochtend in 1988 openbaarde ook het blijvende verdriet dat zich gewoonlijk vertoont bij traumareactivering: verdriet over verlies van leven, van jeugd, van familie en vrienden, van onschuld, van verspilde jaren. (Kenneth & Anderson, 1983, met name Deel II) Ik leerde van die specifieke traumareactivering om opnieuw te onderkennen dat de tijdsduur tussen de gebeurtenis en de intensiteit van de reactivering absoluut geen factor van belang is. Pijnlijke levenservaringen worden gecodeerd in ons brein en lichaam en kunnen tientallen jaren later met grote intensiteit worden gereactiveerd door de juiste soort stimulus, zelfs als we geloven dat we de pijnlijke episode hebben kunnen verwerken of erin geslaagd zijn het te 'vergeten'.

Het helpt daarom nooit om tegen iemand die worstelt met een gereactiveerde traumatische herinnering te zeggen: 'Dit gebeurde zo lang geleden dat je er nu overheen zou moeten zijn.' Iets verontrustends dat we zien of ervaren in het heden, zoals de naam en de foto van dat concentratiekamp waarin ik was, kan de herinnering aan een heel cluster van moeilijke tijden of ervaringen uit het verleden plotseling weer activeren.

Bij verdere reflectie vallen verschillende aspecten van traumareactivering op. Ten eerste heeft wat is geactiveerd zich meestal geheel en al buiten ons bewustzijn bevonden of is tot het exacte

moment van reactivering ervaren als een ongedifferentieerd storend gevoel. Ten tweede heb ik vaak bij cliënten gezien dat wat is geactiveerd vaak niet één ding maar verscheidene dingen zijn, elk stammend van een andere traumatische ervaring. Ten derde schijnt er geen bepaald patroon of volgorde te zijn waarin deze verschillende ervaringen worden opgeroepen. En ten slotte, zodra een gereactiveerde herinnering dominant wordt, zullen geruststellende gedachten of 'beter weten' of advies van anderen niet helpen.

BIJDRAGEN VAN DE NEUROWETENSCHAPPEN

Ontdekkingen in de neurowetenschappen ondersteunen mijn groeiende overtuiging, gebaseerd op mijn eigen ervaring en die van anderen, dat er geen 'eens en voor al' verwerken van of loslaten van vroegere kwetsuren of trauma blijkt te bestaan. Ik heb veel geleerd van deze ontdekkingen en wil er een paar noemen die mij in het bijzonder geholpen hebben.

Ten eerste is aangetoond dat het brein geen eenheid is maar een sociaal orgaan dat bestaat uit een groot aantal onderling verbonden delen die kunnen berekenen, herinneren, emotie voelen en handelen zonder dat er van deze neurale processen enige bewuste aandacht of articulatie in taal aanwezig hoeft te zijn. (Gazzaniga, 1985, 86)

Dit druist in tegen de nog steeds wijdverbreide opvatting dat als problemen goed verwerkt zijn in psychotherapie of analyse, zij inderdaad opgelost blijven. Vanuit deze optiek wijzen problemen die na therapie terugkeren op een therapeutisch proces dat niet is geslaagd; ze vormen daarom een indicatie voor meer of betere therapie. Neurowetenschappelijk onderzoek heeft echter aangetoond dat het vanwege de permanente codering van gedragspatronen niet mogelijk is om ooit iets te verwerken tot op het punt dat pijnlijke ervaringen niet langer kunnen worden geactiveerd. Daarentegen is het bemoedigend nieuws dat het wel mogelijk is om nieuwe wijzen van gedrag, coping en omgaan met anderen te ontwikkelen.

Het is ook duidelijk geworden dat de hulp van zorgzame anderen onmisbaar is om van een trauma te herstellen. Recent onderzoek heeft aangetoond dat onze geest zich ontwikkelt als gevolg van de interactie tussen onze individuele neuro-

fysiologie *en* interpersoonlijke ervaringen, dat wil zeggen in de regelmatige omgang met anderen. Velen geloven dat de menselijke geest synoniem is aan het brein. Dat is echter niet het geval, evenmin als onze geest alleen voortkomt uit ons brein. Sociale ervaringen, dat wil zeggen interacties met anderen, creëren informatie die geprogrammeerd wordt in het brein. Dit vormt op zijn beurt de neurologische ontwikkeling bij kinderen, maar kan ook effect hebben op de neurologie van volwassenen. Ons huidige denken stelt dat de menselijke geest het best begrepen kan worden als een stroom van energie en informatie die volgens een bepaald patroon verloopt, niet alleen binnen iedere persoon, maar ook tussen personen.

Daniel Siegel (1999) benadrukt op grond van beschrijvend onderzoek naar de samenhang tussen geest, brein en relaties dat er meer betrokken is bij het ontstaan van de geest dan alleen het brein, omdat de geest altijd afhankelijk is van deze voortdurende interactie tussen onze individuele neurofysiologie en relaties met anderen. Ervaringen worden gecodeerd in het brein en lichaam en worden op deze wijze geïnternaliseerde programma's die ons gedrag bepalen.

Ik zag niet lang geleden een frappant voorbeeld van de wijze waarop een interactie tussen een jonge moeder en haar twee jaar oude zoontje dit fenomeen illustreerde. De moeder en haar kleine jongen namen deel aan onderzoek naar de hechtingstheorie tussen moeders en jonge kinderen. Zij had haar zoontje op schoot en beiden waren gezellig met elkaar bezig. Toen werd de moeder gevraagd om haar gezicht enkele minuten strak en uitdrukkingloos te houden. Je kon zien hoe het jongetje eerst niet begreep wat er aan de hand was, maar toen al gauw geagiteerd werd en probeerde zijn moeder er weer bij te betrekken. Toen dat niet lukte kroop hij dicht tegen haar aan en zei klagend, 'It's me, Mommy!' Toen de moeder haar gezicht ontspande en weer gewoon deed, hem lief aankeek en knuffelde, leek alles weer in orde te zijn. Maar achteraf bleek dat zelfs die paar minuten waarin hij zich verlaten voelde het jongetje behoorlijk aangegrepen hadden, want zijn stresshormonen (cortisol) waren geactiveerd. (Kolk, 2008)

Om even te recapituleren: het slechte nieuws is dat we deze geïnternaliseerde scenario's nooit

kunnen uitwissen; het goede nieuws is dat we nieuwe gedragspatronen kunnen leren, die op hun beurt gecodeerd worden in ons brein. De plasticiteit van het menselijk brein maakt zulk nieuw gedrag mogelijk. Met andere woorden, het brein is niet in beton gegoten maar kan nieuwe verbindingen ontwikkelen tussen talloze neuronen en zelfs nieuwe neuronen genereren en daarom nieuw gedrag mogelijk maken. We zitten niet vast aan wie we zijn geworden en hoeven niet in de greep te blijven van de negatieve resultaten van wat ons is aangedaan. We kunnen nieuw gedrag ontwikkelen in de omgang met onszelf en anderen. We kunnen ook leren wat ons 'triggert' en welke clusters en combinaties onze traumatische ervaringen kunnen vormen. We kunnen daarnaast leren disfunctionele en schadelijke patronen te herkennen, hoe ze te onderbreken en, heel belangrijk, hoe we meer functionele gedragspatronen kunnen ontwikkelen.

Een derde belangrijke bijdrage van de neurowetenschappen is dat het helpen van getraumatiseerde mensen om nieuwe relatiepatronen te ontwikkelen een proces is dat heel gevoelig ligt. Dit dient met zorg gedaan te worden. Recent onderzoek heeft bijvoorbeeld duidelijk aangetoond dat indringende ondervraging niet helpt. Integendeel, mensen forceren om te praten over hun traumatische ervaringen kan dingen niet alleen veel erger maken maar ook het risico met zich meebrengen hen opnieuw te traumatiseren. Getraumatiseerde personen hebben ruimte nodig om te voelen wat zij ook maar voelen, *zonder* te moeten rapporteren wat er in hen omgaat.

We weten nu dat wanneer mensen zich in emotioneel of lichamenlijk gevaar voelen, het emotie genererende deel van het brein, de amygdala, ook wel de waakhond van het brein genoemd, in de overdrive gaat en het denkend deel van het brein (de prefrontale cortex) geheel of gedeeltelijk wordt uitgeschakeld. (LeDoux, 1996, 154-158 en 161-165; 2002) Aan de andere kant is het ook belangrijk om getraumatiseerde mensen de kans te geven te reflecteren over hun ervaring en daarmee een gevoel van hulpeloosheid te helpen verminderen. Maar dit heeft alleen baat als zij bereid zijn dit te doen en – dit is heel belangrijk – als zij niet in een geagiteerde toestand verkeren.

Een vierde bijdrage van dit onderzoek is, dat een van de ergste gevolgen van een trauma bestaat in de aantasting van onze capaciteit om onszelf lichamenlijk en geestelijk in evenwicht te houden. Hoe meer en langduriger het vermogen van een menselijk lichaam om zichzelf te reguleren wordt verstoord, des te schadelijker en intensiever de gevolgen van een trauma ervaring zullen zijn. Een van de meest beschadigende effecten van het emotioneel 'overvallen' zijn is namelijk je hulpeloos en lamgelegd te voelen. Daarom zal het bevorderen van een gevoel 'je eigen lot te kunnen bepalen' de impact van trauma helpen verminderen. Dat is ook de reden dat yoga en t'ai chi veel kunnen bijdragen aan het herstellen van de geestelijk en lichamenlijk balans in getraumatiseerde mensen.

In dit opzicht heeft recent traumaresearch het inzicht van Charles Darwin (1809-1882) bevestigd dat, in zijn eigen woorden: 'The goal of emotion is to effect physical movement and regain a state of physical equilibrium.' (geciteerd in Janssen, 2007, 118) Het is gebleken dat hoe meer getraumatiseerde mensen in staat zijn om uiting te geven aan de sterke lichamenlijke behoefte om iets aan de situatie te kunnen doen, des te beter en sneller hun herstel plaatsvindt. Men denkt dat dit de reden is waarom het aantal mensen dat in New York City na 9/11 aan posttraumatische stress leed veel kleiner is dan men verwacht had.

Maar het omgekeerde is ook waar. Als getraumatiseerde mensen verhinderd worden om hun geestelijke en lichamenlijke balans terug te vinden, is het gevolg een chronisch geconditioneerde hormonale reactie die geen normale uitweg kan vinden. Dit is te zien bij mensen die getraumatiseerd worden in/door situaties waar niet de mogelijkheid bestaat om weg te lopen, zich te verdedigen, of er gewoon mee op te houden, zoals het geval is bij kinderen die misbruikt worden door hun ouders, vrouwen door hun mannen, gevangenen in concentratiekampen en soldaten in tijden van oorlog.

Ten slotte is bekend dat ten tijde van een crisis of traumareactivering een stimulus het denkend deel van het brein (de neocortex) kan passeren en direct naar de amygdala kan gaan, die de gevoelens en emoties van vroegere trauma's heeft opgeslagen en onmiddellijk alarm slaat als er nieuw gevaar dreigt. (LeDoux, 2002). Meer recent is ontdekt,

dat gedurende een trauma ervaring de *hippocampus* geblokkeerd kan worden. De hippocampus is dat deel van het brein dat onze ervaringen ordent, ze begrijpelijk tracht te maken en probeert te verweven tot een zinvol verhaal. Het uitschakelen van het denkende brein verklaart waarom wij ons na een traumareactivering zo overspoeld kunnen voelen vanuit de amygdala. Als dit gebeurt, verliezen we tijdelijk ons vermogen om wat gereactiveerd is in een kader te plaatsen. Daardoor verzwakt ons besef van *mastery*, terwijl we juist op die momenten het gevoel de situatie meester te zijn broodnodig hebben.

Het belang van het activeren van het denkende gedeelte van het brein verklaart ook waarom korte, herhaalde gebeden zo goed kunnen helpen als het brein door emotie dreigt te worden overweldigd. Korte gebeden kunnen enige afstand bewerkstelligen tot de overweldigende affecten. Deze waarneming wordt ondersteund door het onderzoek van de neuropsycholoog Patrick McNamara (2009). Hij stelt dat religieuze praktijken zoals gebed en meditatie een manier zijn om cognitieve functies te ontwikkelen en te trainen 'die cruciaal zijn voor persoonlijke autonomie, moreel inzicht en intellectuele creativiteit'.

SPIRITUELE PRAKTIJKEN

Om getraumatiseerde mensen te helpen, is de kwaliteit van de relatie tussen helper en degene die geholpen wordt uitermate belangrijk. (Blink, 2004) Hoe goed getraind of hoog opgeleid of spiritueel begaafd de helper ook is, niemand weet alles. Degene die geholpen wordt is ook zelf nooit zonder inzichten en hulpbronnen – zelfs niet middenin een crisis. De mogelijkheid om eigen inzichten en hulpbronnen te gebruiken houdt het denkend deel van het brein bezig en vermindert machteloosheid en hulpeloosheid. We moeten lijdende mensen altijd met respect en compassie behandelen en niet als objecten van onze aardigheid of vaardigheid. Dit is natuurlijk altijd waar, maar is vooral belangrijk wanneer we getraumatiseerde mensen proberen te helpen.

Het belangrijkste dat een hulpverlener kan doen voor getraumatiseerde mensen is het creëren van een veilige en ongedwongen omgeving, een 'holding environment', zoals Winnicott het

vele jaren geleden zo treffend formuleerde, een omgeving waarin zij zich niet alleen veilig kunnen voelen maar ook werkelijk beschermd zijn tegen letsel. En ten tweede is het belangrijk om hen zelf volledige controle te geven over wat ze willen meedelen of waarover ze willen spreken. Het besef van de getraumatiseerde mens dat h/zij *veilig* is en *opties* heeft vormt de sleutel tot genezing en herstel. Deze wijze van helpen vereist het spirituele vermogen om gastvrij te zijn, om slachtoffers van een trauma te respecteren als onze gasten, om hun veiligheid te garanderen, en om aanwezig te zijn en te luisteren zonder de behoefte te hebben het proces te controleren, inzichten op te dringen, of tot voorbarige conclusies te komen over wat er aan de hand is en wat er zou moeten gebeuren.

Dit is waar het om gaat in het genezen van herinneringen. Ik heb ontdekt dat getraumatiseerde mensen ons veel kunnen leren over de wijze waarop herinneringen kunnen worden genezen in een zorgzame en veilige omgeving, niet door inzicht of gedwongen praten maar door het langzame herstel van die gewonde delen die wij zo gemakkelijk buiten ons bewustzijn sluiten, en door de onvermijdelijke, maar uiteindelijk genezende golven van vrees en verdriet die door traumareactivering loskomen te leren verdragen.

Enige tijd na de traumareactivering van 1988 werd ik mij ervan bewust, dat deze onthutsende maar bevrijdende ervaring de greep verslaptte van mijn modernistische zelf met zijn geloof in filosofisch materialisme en *emotivisme*, de twee meest dominante opvattingen over de aard van de werkelijkheid in onze westerse samenleving. Met materialisme bedoel ik de opvatting dat fysieke processen het fundament zijn van al het leven, inclusief bewustzijn en religieuze opvattingen.⁷ Wat het materialisme bovenal karakteriseert is een absoluut onvermogen om de realiteit van het immateriële te accepteren. Daar geesteszaken zich per definitie bezighouden met het immateriële, is religieus geloof vanuit het materialistische gezichtspunt gemarginaliseerd tot iets onbetekenends of afgeschreven als bijgeloof. In mijn ervaring willen religieuze mensen graag geloven maar vinden ze dit moeilijk vanwege hun culturele conditionering. Het is vaak moeilijk om ons te realiseren dat wij

door een materialistische bril naar het christelijke geloof kijken. Het kwam voor mij als een openbaring dat ik dat zelf ook gedaan had.

De andere dominante opvatting in onze Westerse samenleving is wat de filosoof Alasdair MacIntyre (1984, 19-22) *emotivisme* heeft genoemd, dat wil zeggen de aanname dat het subjectieve zelf de scheidsrechter is van alles wat goed, mooi en waar is. Het prevalerende psychologische reductionisme van deze emotivistische denkrichting is overal om ons heen evident aanwezig in de privatisering van ervaring, de opvatting dat het bewuste, subjectieve zelf in zijn 'denken, observeren, meten en inschatten', in Thomas Merton's (1968, 22) woorden, 'absoluut primair is ... [en] de enig onbetwifelbare realiteit [van waaruit] alle waarheid begint.' Emotivisme kan ons gemakkelijk tot de misleidende opvatting leiden dat de wijze waarop wij op welk moment dan ook voelen werkelijk datgene is wat er gaande is.

In mijn werk, als psychotherapeut, priester, hoogleraar aan een theologische faculteit en spiritueel directeur, ben ik in de gelegenheid geweest om buitengewoon emotivistische conclusies waar te nemen. Zo is daar bijvoorbeeld de gebruikelijke emotivistische reden om een vaste relatie te beëindigen: 'Ik voel niet langer enige liefde of affectie voor je', implicerend dat dit een vanzelfsprekende reden is om ermee op te houden. Een andere die ik herhaaldelijk heb gehoord, kan als volgt worden samengevat: 'Wanneer ik voel dat God nabij is, dan weet ik dat God bestaat, maar wanneer ik Gods aanwezigheid niet voel, kan ik niet in God geloven.' Het is kenmerkend voor emotivistische gevoelens, dat het geconditioneerde responsen zijn. Om die reden is het belangrijk ze te differentiëren van andere soorten gevoelens.

Gevoelens kunnen uiteraard een zeer belangrijke rol spelen in het onderkennen van de waarheid. Indien we menen gezond te zijn maar ons lichaam vertelt ons iets anders, dan kunnen we beter opletten. Voelen dat er iets niet klopt in een belangrijke relatie kan vriendschappen redden of huwelijken die de weg zijn kwijtgeraakt. Het tegenovergestelde is ook waar, namelijk dat het ontkennen van zulke diagnosticerende gevoelens huwelijken en vriendschappen kan doen mislukken. Hoewel gevoelens een belangrijke rol spelen

in onze spirituele pelgrimage, ben ik de waarheid gaan onderkennen van wat vaak gezegd werd in de vroege Kerk, namelijk dat Gods aanwezigheid in ons leven niet afhankelijk is van onze gevoelens, aandacht of ons vermogen tot theologische reflectie.

Spirituele vorming en spirituele genezing komen voort uit het regelmatig beoefenen van het contemplatieve gebed. Deze praktijk vereist het reserveren van vaste tijden om in stilte in contemplatief gebed te zijn voor God. Voor iemand als ik die gewend was over gebed te denken in termen van *spreken* met God, hetzij hardop of in de stilte van mijn hart, was dit een nieuwe wijze van bidden. Eigenlijk was het een enorme opluchting, omdat ik nooit goed was in geïmproviseerd gebed.

Zitten in stilte, hoe kort- of langdurig ook, is niet gemakkelijk omdat onze cultuur dit als verkwisting aanmerkt. Deze praktijk vraagt echter niet van ons om het voelen en denken te vermijden of te onderdrukken. Dit zou het slechtste zijn dat we zouden kunnen doen. Niet alleen vergt het een enorme en zinloze inspanning om denken of voelen te vermijden, het zou ons ook richten op onze ego's, net nu we proberen om deze niet langer zo centraal te stellen. Het regelmatige contemplatieve gebed kan ons langzaam maar zeker helpen om ons ego te decentreren door waarheidsgetrouw en zonder oordeel te benoemen wat er door ons heen gaat en het dan los te laten.

Dit is eveneens de kern van mindfulnessstraining: benoemen en laten gaan, benoemen en laten gaan, benoemen en laten gaan. Dit is een levenslang project dat de verandering van diep gewortelde gedragspatronen tot doel heeft. 'De sleutel', schrijft Pema Chödrön (1997), 'is het veranderen van onze gewoonten en in het bijzonder de gewoonten van onze geest.' Dit is ook waar voor de contemplatieve gebedspraktijk. Het vereist moed om het vol te houden, en daarnaast vasthoudendheid en bescheidenheid om herhaald falen te verdragen. Het is niet belangrijk om te streven naar perfectie, want dat vormt alleen maar een belemmering. Maar het is wel belangrijk om trouw te blijven aan deze spirituele praktijk, omdat het ultieme doel ervan de verwerving is van de Geest van Christus (Phil. 2:5).

SLOTOPMERKINGEN

In tegenstelling tot wat ik vreesde, hebben ervaringen van contemplatief gebed, van zitten in een stilte vervuld van gebed, mijn ego niet uitgewist noch mijn zelfgevoel aangetast. Integendeel, zij hebben me een meer realistisch gevoel gegeven van wie ik ben, zowel in termen van mijn bekwaamheden als van mijn kwetsbaarheden. Ze hebben mijn identiteit versterkt. Evenmin heb ik loutering en *hesychia* ervaren als een risico om te vervallen in quiëtisme, begrepen als een spirituele passiviteit die achteroverleunt in de verwachting dat God wel voor alles zal zorgen. Deze spirituele praktijk heeft me juist meer bewust gemaakt dat de spirituele weg geen individuele weg is die halfhartig kan worden gelopen. Het vereist onze grootste inspanningen, de steun van spirituele vrienden en compassie met anderen. Nogmaals, we worden niet gevraagd onze ego's te vernietigen maar om ze te decentreren. We hebben ons ego nodig als een beheerder van onze zaken. We hebben ons ego niet nodig om als alleenheerser over ons leven te fungeren. We hebben ons ego nodig voor planning. We hebben ons ego niet nodig om te proberen alles en iedereen te beheersen.

In mijn eigen leven ben ik me bewust geworden van de positieve maar geleidelijke effecten van deze regelmatige spirituele praktijk. Ik vind mijzelf bijvoorbeeld minder geïnteresseerd in successen dan ik vroeger gewend was. Wat de Russisch orthodoxe bisschop Anthony Bloom (1970, 14) ooit zei, resoneert in mij. 'Waar ik naar streef, is om binnen een situatie te leven en mij er totaal aan te geven en toch vrij van betrokkenheid te blijven... De enige vraag die ik mijzelf ... blijf stellen is deze: wat zou ik op dit moment moeten doen? Wat zou ik moeten zeggen? Alles wat je kunt doen is, op ieder ogenblik zo waarachtig te zijn als je kunt met alle kracht in je wezen – en het dan aan God over te laten je te gebruiken, zelfs ondanks jezelf.' (p. 27)

De praktijk van het contemplatieve gebed heeft me geholpen om meer op de realiteit van God te vertrouwen, of die aanwezigheid nu gevoeld wordt of niet. Het heeft me een grotere vrijheid gegeven tegenover de endemische krachten van emotivisme en materialisme. Het cultiveren van *hesychia* helpt mij te bewegen van abstractie naar partici-

patie, van mijn hoofd naar mijn hart. Het helpt de breuk te overwinnen die al zo lang in mij heeft bestaan tussen theologische abstractie en de werkelijkheid van God en het dagelijkse leven.

Nogal onverwachts hebben loutering en *hesychia* ook bijgedragen aan het genezen van herinneringen. Dit is een grote zegen geweest. Herinneringen, die te maken hebben met traumatische ervaringen in mijn leven, met onopgeloste conflicten en gemiste kansen en andere lasten die mijn ego hebben beziggehouden, alsmar pogend ze op te lossen, te boven te komen, uit te leggen, te controleren of te minimaliseren – ondanks het feit dat zulke pogingen zelden slagen en meestal alleen maar het gevoel van falen vergroten. De genezing van herinneringen is enorm bevrijdend.

De goede resultaten van een geregelde contemplatieve praktijk dragen bij aan ons vermogen om ons te verhouden tot moeilijke en verontrustende ervaringen van onszelf en anderen, inclusief trauma en traumareactivering. Het meest aansprekende resultaat van een dergelijke praktijk is dat het ons een grotere vrijheid geeft tegenover het emotioneel overvallen worden door ervaringen die sterke gevoelens in ons oproepen.

Accuraat en eerlijk benoemen wat er gebeurt in ons en rondom ons doet slechte en pijnlijke dingen niet verdwijnen, maar laat ze ineenschrompelen en beperkt hun kracht om ons geheel en al in beslag nemen. Deze spirituele praktijk helpt ons ontdekken dat wij meer zijn dan onze gevoelens en dat we meer zijn dan onze gedachten. We ontdekken dat we *niet* onze gedachten zijn, hoe sterk, verontrustend of beproevend die ook mogen zijn, en dat we ook *niet* onze gevoelens zijn, hoe overweldigend, beangstigend, woedend makend of verleidelijk ze ook mogen zijn. Maar het helpt ons ook te zien hoe gemakkelijk we ons laten overvallen door de stroom van gedachten en gevoelens die door ons heengaat.

In een wereld vol lijden en trauma's, waarin we in de loop van ons leven veel getraumatiseerde vrouwen, kinderen en mannen tegenkomen, waarin velen misbruikt zijn en hebben moeten omgaan met de gevolgen van trauma, is het geboden dat we iets weten over de aard van trauma en vertrouwd zijn met de nuttige inzichten van de neurowetenschappen. Het is eveneens van beslissend belang

om onze eigen spiritualiteit te aarden in een ge-regelde spirituele praktijk, die ondersteund wordt door een coherente theologie. De intentie van dit artikel is om een grotere waardering te bevorderen voor de bijdrage die zo'n spiritualiteit kan bieden aan de hulp aan getraumatiseerde mensen.

Wie getraumatiseerde mensen wil helpen, moet geleerd hebben met de eigen traumatische ervaringen om te gaan, weet hebben van het eigen lichaam en de gevoelens, emoties en signalen die het voortdurend uitzendt, en geleerd hebben beter met de eigen gedissocieerde ervaringen om te gaan. De praktijk van contemplatief bidden kan een grote bijdrage leveren aan het verwezenlijken van deze drie taken.

NOTEN

- ¹ Dit is een bewerkte versie van de lezing op de studiedag van de CVPPP op 27 september 2008 te Ede. Een eerdere versie van deze voordracht is gepubliceerd in het Mei 2008 nummer van *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry*.
- ² 'The Case of Trauma and Recovery', Interview, Institute of International Studies, UC Berkeley, September 21, 2000.
- ³ Voor een bewerking van deze concepten, zie D.S. Martsolf en J.R. Mickley (1988).
- ⁴ Voor meer informatie over loutering en *hesychia*, zie mijn artikel 'Late Vocation: A Personal Reflection', *The Anglican Catholic*, Vol. XVI, Summer 2004, 22-44.
- ⁵ Voor een uitstekende introductie tot het Jezus Gebed, zie Bisschop Kallistos Ware, *The Power of the Name. The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*. SLG Press, Fairacres Publication 43, 1996.
- ⁶ Materiaal in dit gedeelte is eerder verschenen in mijn artikel (1998) 'Trauma Reactivation in Pastoral Counseling: Implications for Theory and Practice'. *American Journal of Pastoral Counseling*, 1, 2, 23-39.
- ⁷ Voor een duidelijk exposé van dit gezichtspunt, zie Steven Weinberg, 'Without God', *The New York Review of Books*, September 25, 2008.

LITERATUUR

- Bloom, A. (1970). *Beginning to Pray*. Mahwah: Paulist Press.
- Blink, A.J. van den (1998). Trauma Reactivation in Pastoral Counseling: Implications for Theory and Practice. *American Journal of Pastoral Counseling*, 1, 2, 23-38.
- Blink, A.J. van den (2004). Late Vocation: A Personal Reflection. *The Anglican Catholic*, Vol. XVI, Summer, 22-44.
- Chödrön, P. (1997). *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*. Boston: Shambhala.
- Epstein, M. (1999). *Going to Pieces Without Falling Apart. A Buddhist Perspective on Wholeness*. York: Broadway Books.
- Gazzaniga, M. (1985). *The Social Brain. Discovering the Networks of Mind*. New York: Basic Books.
- Hanh, T.N. (1991). *The Miracle of Mindfulness*. London: Rider & Co.
- Herman, J.L. (1992). *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books.
- Hotchkiss, V. & P. Henry (Eds.) (2005). *Orthodoxy and Western Culture. A Collection of Essays Honoring Jaroslav Pelikan on his Eightieth Birthday*. New York: St Vladimir's Seminary Press.
- Janssen, J. (2007). *Religie in Nederland: Kiezen of Delen?* Tilburg: KGSV.
- Johnson, E.A. (2008). *Quest for the Living God. Mapping Frontiers in the Theology of God*. New York: Continuum.
- Jones, C., G. Wainwright & E. Yarnold (Eds.) (1986). *The Study of Spirituality*. Oxford: Oxford University Press. (Geciteerd in Wikipedia).
- Kenneth, R.M. & H. Anderson (1983). *All Our Losses, All Our Grievs. Resources for Pastoral Care*. Louisville: Westminster John Knox.
- Kolk, B. van der (1997). Posttraumatic Stress Disorder and Memory. *Psychiatric Times*, 14,3, www.psychiatrictimes.com/display/article/10168/1158311.
- Kolk, B. van der (2008). *Frontiers of Trauma Treatment Seminar*. Kripalu Institute, Lennox, MA, July 27-August 1.
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain. The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.
- LeDoux, J. (2002). *The Synaptic Self. How our Brains Become Who We Are*. Harmondsworth: Viking.
- MacIntyre, A. (1984²). *After Virtue: A Study in Moral Theory*. Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- Martsolf, D.S. & J.R. Mickley (1998). The Concept of Spirituality in Nursing Theories. Differing World-Views and Extent of Focus. *Journal of Advanced Nursing*, 27, 294-303.
- McNamara, P. (2009). *The Neuroscience of Religious Experience*. New York: Cambridge University Press.

- Merton, T. (1968). *Zen and the Birds of Appetite*. New York: New Directions Press.
- Siegel, D.J. (1999). *The Developing Mind. How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press.
- Wallace, B.A. (2001). *Buddhism with an Attitude. The Tibetan Seven-Point Mind-Training*. Ithaca, NY: Snow Lion.
- Ware, K. (1996). *The Power of the Name. The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*. Oxford: SLG Press Fairacres Publication.
- Weinberg, S. (2008). "Without God", *The New York Review of Books*, September 25, 2008. www.nybooks.com/articles/21800.

PERSONALIA

Prof. Dr. A. J. (Han) van den Blink werd in 1934 geboren in Modjowarno op Oost Java, Indonesia, het toenmalige Nederlands Oost-Indie. Hij deed in 1953 eindexamen aan het Gemeentelijk Gymnasium in Hilversum and studeerde vervolgens theologie in de Verenigde Staten aan de Yale University.

Hij promoveerde in 1972 aan het Princeton Theological Seminary. Hij volgde opleidingen tot psychodynamische and systeem psychotherapeut aan de Menninger Foundation, het Ackerman Institute for Family Therapy, en de Philadelphia Child Guidance Clinic. In 1994 werd hij tot priester gewijd in de episcopale (anglicaanse) kerk. Vanaf 1994 was hij hoogleraar 'ascetical and pastoral theology' aan het episcopale Bexley Hall Seminary in Rochester, New York, en later in Columbus, Ohio. Na zijn pensioen in 2006 houdt hij zich bezig met het geven van retraites, lezingen en spiritual direction. Sinds januari 2009 is hij interim priester aan Grace Episcopal Church, Elmira, New York. Hij is gediplomeerd psycholoog (New Jersey), lid en supervisor van de American Association for Marriage and Family Therapy en was van 1998 tot 2000 voorzitter van de American Association of Pastoral Counselors. Hij publiceert regelmatig in Amerikaanse theologische en pastoraal-psychologische vaktijdschriften.

Correspondentie adres: ajvdblink@stny.rr.com