

## Griet Op de Beeck. Wat weten we over trauma en herinneringen?

‘Het was tijd’, zei Griet Op de Beeck toen Matthijs van Nieuwkerk haar vroeg waarom ze een boek over incest had geschreven (DWDD, 25 september 2017). Het kwam uit de grond van haar hart. Bij de verschijning van haar nieuwe roman *Het beste wat we hebben* maakte ze publiek bekend dat ze zelf slachtoffer was van incest.

Ik vond het een indrukwekkend gesprek. Zichtbaar worstelend met haar emoties vertelde ze dat ze tussen haar vijfde en negende was misbruikt door haar vader. Ze wist dat nog niet zo lang. In een eerder afgenomen, maar na het gesprek in DWDD verschenen interview, vertelde ze dat ze bij het schrijven van *Vele hemels boven de zevende*, dus in 2013, ‘nog in totale onwetendheid over het misbruik’ leefde (NRC, 30 september 2017). Die onwetendheid verdween pas toen ze in therapie ging. Daar werd het misbruik ‘ontdekt’, zoals ze het in nog een ander interview formuleerde (*Dagblad van het Noorden*, 28 september 2017). Daarna had ze het nog een tijd voor zich gehouden, uit schuld en schaamte, want zo werkt dat nu eenmaal: de perfide omkering dat niet de dader, maar het slachtoffer zich schuldig voelt. Zeven jaar geleden had haar leven er nog uitgezien zoals het veel incestslachtoffers vergaat: een laag zelfbeeld, depressief, foute mannen, anorexia. Ze had toen nog geen idee waar al die ellende vandaan kwam.

Naarmate het gesprek vorderde kreeg ik meer bewondering voor haar moed. Haar verhaal kon ze alleen doen door tegelijkertijd allerlei intimiteiten prijs te geven: over de foute mannen in haar leven, de geringe eigendunk, de bijna-zelfmoord. Ik bewonderde ook de moed van Matthijs van Nieuwkerk die hier en daar reserves liet doorklinken over hoe zeker ze er eigenlijk van kon zijn dat dit misbruik werkelijk had plaatsgevonden. Was het haar niet als het ware aangepraat door de therapeute? Na die vraag maakte hij direct kennis met het verwijt dat juist dit soort scepsis en ongeloof het voor vrouwen zo moeilijk maakt met hun verhaal naar buiten te komen. En helaas is openlijke twijfel, daar heeft Op de Beeck gelijk aan, lang niet het ergste wat je kan overkomen als je over misbruik vertelt. Hoon, agressie, uitstoting, ridiculisering – vrouwen kunnen nogal wat over zich heen krijgen als ze hun moed bij elkaar hebben geraapt om met hun belaste verleden naar buiten te treden. In dezelfde NRC van het interview maakte Youp van ’t Hek daar in zijn column al een begin mee. Hij noemde haar verklaring een ‘bekentenis’. *Bekentenis?* Die term past in dezelfde omkering van schuld die zich bij de slachtoffers voordoet.

Maar ik voelde ook een groeiend onbehagen. En in de dagen die volgden bleek dat bij meer mensen te leven die zich herinnerden hoe in de jaren negentig in psychiatrie en psychologie een controversale woede over ‘hervonden herinneringen’. Daarin was aan de orde of het mogelijk is als kind traumatische gebeurtenissen te beleven, de herinneringen daaraan later totaal kwijt te zijn en ze dan in therapie weer terug te vinden. Het is het type controversale dat niet eenduidig wordt beslist, maar geleidelijk weer uit de aandacht verdwijnt, simpelweg omdat de hausse aan gevallen begint te luwen. Zo gaat dat soms in de psychiatrie: in de jaren tachtig leidde seksueel misbruik tot een hele reeks gevallen van ‘meervoudige persoonlijkheden’, compleet met bijpassende therapieën. In veel opzichten waren de hervonden herinneringen daar zo’n tien jaar later de opvolgers van. Mijn onbehagen had ermee te maken dat het relaas van Op de Beeck zo naadloos paste in het patroon van hervonden herinneringen.

Nu moet ik direct een belangrijk voorbehoud maken. Oordelen over een individueel geval vanuit een algemeen patroon is hachelijk. Want hoe weet je dat *dit ene geval* in dat patroon past? Hier zit ik, ironisch genoeg, met hetzelfde probleem als Griet Op de Beeck. Een van haar 107 ‘aanwijzingen’ of ‘secundaire bewijzen’ – haar termen – is dat ze aan anorexia leed. Onder meisjes of vrouwen met eetstoornissen komen procentueel meer gevallen van seksueel misbruik voor. Maar het is gevaarlijk om vanuit een eetstoornis terug te redeneren naar misbruik. Om precies dezelfde reden moet ik zelf ook de nodige slagen om de arm houden. Het door Op de Beeck geschetste verloop van ernstige psychische klachten die door therapie worden teruggevoerd naar seksueel misbruik mag passen in het patroon van hervonden herinneringen die pseudo-herinneringen bleken, de conclusie dat dit bij haar dan ook wel het geval zal zijn is net zo twijfelachtig als de herleiding van eetstoornissen tot misbruik.

Maar wat valt er over die hervonden herinneringen te zeggen, voor of tegen? Bestaat het dat zeer pijnlijke en belastende herinneringen tijdelijk weg raken – in het geval van Op de Beeck ruim vijfendertig jaar – en dan later weer boven kunnen komen? De manier van denken van de ‘ja-groep’ heeft een sterke psychoanalytische inslag. Het trauma, leggen ze uit, wordt verdrongen, begraven, verbannen, geblokkeerd, afgesplitst of wat er verder ook nog maar aan metaforische omschrijvingen wordt gehanteerd, maar daarmee is het nog niet verdwenen. Het blijft onheil stichten en zal later zijn aanwezigheid verraden door ernstige psychische klachten waar geen verklaring voor lijkt te zijn. Vanwaar die depressie, die zelfmoordgedachten?

Vanwaar die eetstoornis? Vanwaar die drang het anderen altijd zo naar de zin te willen maken, ten koste van jezelf? Vanwaar dat onvermogen blijvende relaties aan te gaan?

Precies op dit punt zijn er dan begrijpende en geduldige therapeuten die je bij al die vragen en onzekerheden kunnen helpen – en wel door ze op te vatten als *gevolgen*, die, zoals dat nu een keer gaat met gevolgen, ook oorzaken moeten hebben. Zoveel moeilijkheden, zoveel ellende, zoveel pijn, dat komt toch niet uit het niets? Daar moet toch iets aan ten grondslag liggen? En is het niet logisch dat als de gevolgen zo ernstig zijn, er dan ook zeer ingrijpende oorzaken moeten zijn geweest? Misschien zullen ze tegen hun cliënten zeggen dat ze juist dit soort problemen vaak zien bij vrouwen die in hun jeugd misbruikt zijn, ook al herinneren ze zich daar niets van. Die afwezigheid van herinneringen is natuurlijk maar schijn, ze zijn er wel, ze zitten nog in het lichaam, in nu nog geblokkeerde delen van je geheugen. Zou het niet kunnen zijn dat als kind jouw vertrouwen in je ouders is beschaamd? Dat je beschadigd bent door degene die je zou moeten beschermen? Dat je gevoel van veiligheid al op heel jonge leeftijd is aangetast en zich nooit meer werkelijk heeft kunnen herstellen?

Het past ook in het psychoanalytische denken dat je dat vroege trauma onder ogen zal moeten zien. Het gaat niet vanzelf weg. Daarvoor is de bijstand van een therapeut nodig, het trauma ligt immers diep verborgen. Er zal door beiden hard gewerkt moeten worden. Het zal pijn doen. Het zal met schaamte en angst gepaard gaan. Gelukkig zijn er technieken die in het verleden hun werkzaamheid hebben bewezen. Hypnose. Regressietherapie. Lichaamsgerichte therapie. Misschien zijn er nachtmerries die geduid kunnen worden op symbolische verwijzingen naar het trauma. Na een lang en moeizaam proces begint het geheugen – of het lichaam – flarden van het trauma prijs te geven. Er duiken losse beelden op, associaties, emoties, vermoedens die zich gaandeweg verdichten tot een vastere vorm, een verhaal, nog steeds fragmentarisch maar met een verloop, een sfeer. Het is een verhaal dat zich moeizaam ontspint, maar toch steeds meer ‘puzzelstukje op zijn plaats laat vallen,’ zoals het meestal door het slachtoffer wordt geformuleerd. Het voelt alsof zich een orde begint te herstellen, een pijnlijke orde, een schaamtevolle orde (hoe onterecht dat gevoel ook is), maar toch een orde. Eindelijk begin je iets van de moeilijkste kanten van jezelf te begrijpen.

De termen en metaforen waarin Op de Beeck haar verhaal doet sluiten aan bij dit perspectief over hoe het geheugen zich bij traumatische ervaringen gedraagt. Mensen, legde ze uit in het *Dagblad van het Noorden*, ‘zijn blijkbaar geprogrammeerd om trauma’s in een

hoekje te duwen: alleen zo kun je overleven.’ Dat ze zich het misbruik niet meer herinnerde, vertelde ze in de *NRC*, was eigenlijk wel logisch: ‘Er is een zeer grote verdringing, dat is een klassieke reactie van de hersenen. Bij jonge kinderen zijn de hersenen neurologisch nog niet voldoende ontwikkeld om herinneringen in taal op te slaan. De impact is niet minder groot, maar het maakt de herinneringen later moeilijk te ontsluiten.’ Dat laatste, het aandeel van taal in het opslaan van herinneringen, is inderdaad een belangrijke factor bij de ontwikkeling van het geheugen. Maar Op de Beeck vergist zich in de periode waarin dit zich voordoet.

De meeste mensen dateren hun eerste herinnering ergens tussen hun derde en vierde jaar, met uitschieters naar vroeger of later. Dat juist dan het autobiografisch geheugen op gang begint te komen heeft heel waarschijnlijk met taal te maken: zodra een kind zichzelf kan vertellen wat het die dag heeft beleefd – en veel kinderen van die leeftijd doen dat als ze naar bed zijn gebracht – is de kans groot dat het die belevenissen blijvend kan vasthouden. Afwezigheid van taal zou dan een van de factoren zijn die verklaren waarom herinneringen voor het derde jaar zo schaars zijn. Maar het misbruik dat Op de Beeck heeft meegemaakt zou tussen haar vijfde en negende hebben plaatsgevonden. Daar kan afwezigheid van taal niet veel meer mee te maken hebben gehad.

Er is nog iets. Veel van het onderzoek naar hervonden herinneringen moet in het midden laten wat er werkelijk gebeurd is. Maar soms staat vast dat kinderen een traumatische gebeurtenis hebben beleefd. Ze waren getuige van een moordpoging op een van hun ouders.<sup>i</sup> Of waren erbij toen hun moeder werd verkracht.<sup>ii</sup> Onderzoek naar hoe hun geheugen zich daarna gedroeg wijst op heel iets anders dan vergeten, al dan niet tijdelijk. De herinneringsbeelden bleven juist met grote hardnekkigheid in die kinderhoofden opduiken, in de vorm van herbelevingen, nachtmerries, flashbacks. Er verdwenen soms wel details of er begonnen discrepanties te ontstaan tussen eerdere en latere verslagen, maar de gebeurtenis zelf verdween niet uit het geheugen. Hun herinneringen hadden de trekken die vandaag de dag bij een posttraumatisch stresssyndroom (PTSD) worden aangetroffen: traumatische herinneringen laten zich juist *niet* verdringen, ze blijven in al hun pijnlijke aanwezig, ze geven het slachtoffer het gevoel dat de traumatische gebeurtenis nog maar net heeft plaatsgevonden, ze houden het lijf ook maanden later nog in een toestand van crisis en alarm.

De huidige opvattingen over wat zich bij traumatische gebeurtenissen in het geheugen afspeelt zijn het tegendeel van die van de psychoanalyse en de hervonden herinneringen. Geen verdringing als beschermingsmechanisme, geen afwezigheid van taal die herinneringen

laat verdwijnen, er wordt niets begraven, weggestopt of geblokkeerd, het probleem van mensen met een posttraumatisch stresssyndroom is juist dat ze de herinnering niet kwijt raken. De populariteit van EMDR berust er op dat deze therapie met afgedwongen oogbewegingen er in veel gevallen in slaagt de emotionele belasting van zulke herinneringen tot hanteerbare proporties te reduceren. De herinneringen zelf verdwijnen niet.

Tot slot. Niemand kan bepalen wat een ander zich al dan niet kan herinneren. Je staat buiten het geheugen van de ander, je hebt alleen toegang tot dat van jezelf. Maar iedereen met een geheugen is af en toe ook met zijn eigen feilbaarheid geconfronteerd. Je dacht bij een of andere bijeenkomst te zijn geweest en later komt vast te staan dat je wat daar gebeurd is alleen uit de verhalen weet. Of je weet zeker dat je ergens niet bij was en later laat iemand je een foto zien: daar sta je. Je autoriteit over wat je je herinnert is niet absoluut.

Over je geheugen denk je in metaforen – je kunt niet anders. De feministisch georiënteerde therapeute Elizabeth Waites heeft in *Memory Quest: trauma and the search for personal history* (1997) een paar wijze zinnen geschreven over je persoonlijke omgang met je herinneringen. Je kunt je geheugen, als je dat verkiest, opvatten als een rechtszaal waarin geoordeeld wordt over waarheid en leugen, betrouwbaarheid en bedrog. In die metafoor gaat het om bewijs, toetsing, verificatie. Maar je kunt je geheugen ook opvatten als je woning, je huis. Dan gaat het erom dat je kunt leven met je herinneringen, je er thuis bij voelt, dat je een manier vindt om je in je geheugen op je gemak te voelen. Hoe waar of hoe onwaar je herinneringen zijn doet er dan niet toe. En ook niet of jouw herinneringen aan een gebeurtenis gedeeld worden door anderen.

In therapie wordt dat laatste perspectief in principe gerespecteerd. Als iemand zich in therapie meldt met de zelfdiagnose dat al haar of zijn problemen het gevolg zijn van een jeugd met een extreem overheersende moeder zal een therapeut niet snel zeggen: ‘Nou, toevallig ken ik jouw moeder en die is helemaal niet zo overheersend.’ Iedereen heeft recht op zijn eigen beleving, zijn eigen herinneringen, zijn eigen gevoelens bij wat hem in het leven is overkomen. Maar als het om publiekelijk gedeelde herinneringen gaat heeft deze ruimhartigheid een grens waar het de betrokkenheid van anderen betreft. Beschuldigingen van misbruik trekken scheuren in families. Ook als de beschuldigde is overleden is het nog steeds zijn nagedachtenis die wordt aangetast. Ook postume schade is schade. De beschuldiging plaatst de meest nabije familieleden die nog wel leven, zoals een moeder, in de positie van iemand die blijkbaar niets in de gaten heeft gehad, signalen heeft gemist, misschien heeft

weggekeken, hoe dan ook haar dochter niet heeft kunnen beschermen. En blijkbaar een man heeft liefgehad die haar eigen kind blijvend heeft beschadigd.

Wanneer eenmaal het pad van het opgraven van vergeten herinneringen is ingeslagen komt niemand er meer onbeschadigd uit. De vermeende dader niet, diens naasten niet, zelfs het vermeende slachtoffer niet, die zich geconfronteerd ziet met ongeloof en twijfel. Opnieuw: of de puzzel, zoals Griet Op de Beeck het in DWDD omschreef, uiteindelijk nog maar op één manier was te maken, daarover zal niemand van buitenaf iets beslissend kunnen zeggen. Maar wat we door onderzoek naar trauma en geheugen te weten zijn gekomen – en dat is voor psychologen ‘het beste wat we hebben’ – laat ruimte voor andere reconstructies, andere scenario’s, andere versies van haar verleden.

**Meer over traumatische herinneringen, verdringen en EMDR in het hoofdstuk ‘Over verdringen’ in *Vergeetboek* (Historische Uitgeverij, 2010, 132-163).**

---

<sup>i</sup> C.P. Malmquist, ‘Children who witness parental murder: posttraumatic aspects’, *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 25 (1986), 320-325.

<sup>ii</sup> R.S. Pynoos & K. Nader, ‘Children who witness the sexual assaults of their mothers’, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 27 (1988), 567-572.