

Werkboek moreel trauma

*Bevrijd jezelf van schaamte, woede en pijn
en vind opnieuw betekenis in je leven met de
Acceptance & Commitment Therapie*

Wyatt r. Evans, PhD,
Robyn d. Walser, PhD,
Kent d. Drescher, PhD,
Jacob k. Farnsworth, PhD



u i t g e v e r i j
SWP

Werkboek moreel trauma

Bevrijd jezelf van schaamte, woede en pijn en vind opnieuw betekenis in je leven met de Acceptance & Commitment Therapie

Wyatt R. Evans, PhD, Robyn D. Walser, PhD, Kent D. Drescher, PhD, Jacob K. Farnsworth, PhD

Vertaald door Jolanda Treffers

ISBN 978 90 8560 140 1

NUR 770 / BISAC PSY000000/ PSY012000 / THEMA MKPB/MKLD

DOI 10.36254/978-90-8560-140-1

Oorspronkelijke uitgave: *The Moral Injury Workbook. Acceptance & Commitment Therapy Skills for Moving Beyond Shame, Anger & Trauma to Reclaim Your Values*. Copyright © 2020 by Wyatt R. Evans, PhD, Robyn D. Walser, PhD, Kent D. Drescher, PhD, and Jacob K. Farnsworth, PhD
New Harbinger Publications, Inc.

© 2022 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Voorwoord



Soms komt er een boek voorbij dat je een uitweg biedt. Een boek dat hoop geeft wanneer je je alleen voelt en niemand in vertrouwen durft te nemen, omdat je worstelt met belastende emoties en gedachten. Een boek dat woorden geeft aan ervaringen die je misschien nooit met iemand gedeeld hebt, omdat ze te schaamtevol, te persoonlijk of te pijnlijk zijn. Zo'n boek is het *Werkboek Moreel Trauma*.

Veel mensen kennen het begrip 'trauma': de psychische last die je kunt voelen wanneer je schokkende of ingrijpende gebeurtenissen hebt meegemaakt. Minder mensen kennen het begrip 'moreel trauma', want dat is relatief nieuw. Moreel trauma gaat over de last die je kunt ervaren wanneer je betrokken bent geweest bij gebeurtenissen waarbij morele grenzen zijn overschreden en die ernstige schade hebben toegebracht aan jou of aan anderen. Het kan zijn dat je zelf de hand hebt gehad in die gebeurtenissen, of dat je juist machteloos was. Hoe dan ook blijf je vaak achter met gevoelens van schuld, schaamte, boosheid of walging. Soms zijn die gevoelens zo sterk en zo langdurig dat je er zonder hulp niet uitkomt. Het *Werkboek Moreel Trauma* kan je dan helpen. Met behulp van informatie en opdrachten uit de Acceptance & Commitment Therapie (ACT) laat dit boek je stilstaan bij je ervaringen en gevoelens (*acceptance*) en motiveert het je om in beweging te komen (*commitment*). Dit boek is daarin nieuw en waardevol.

Een klein taalkundig punt. In het Engels wordt de morele last die je kunt voelen na het meemaken van moreel grensoverschrijdende ervaringen *moral injury* genoemd. In het Nederlands kan dat vertaald worden met 'morele wond', 'morele verwonding' of 'moreel trauma'. Die woorden betekenen hetzelfde ('trauma' is het Latijnse woord voor 'wond') maar hebben een andere lading. Trauma is een wat zwaarder woord dat vaak gebruikt wordt in de (geestelijke) gezondheidszorg. In deze vertaling hebben wij gekozen voor de term 'moreel trauma', omdat dit boek gaat over relatief zware morele wonden die kunnen ontstaan na dood en lichamelijk of seksueel geweld.

Ik hoop dat dit boek je helpt wanneer je kampt met moreel trauma. En ik hoop dat je, met dit boek in de hand, een stap weet te zetten richting mensen die jou verder kunnen helpen, zoals familie of vrienden of een hulpverlener. Morele wonden ontstaan wanneer er iets ernstig misgaat tussen mensen. Morele wonden worden geheeld in verbinding met andere mensen.

Jackie June ter Heide, klinisch psycholoog, theoloog

We dragen dit boek op aan alle veteranen en actieve militairen die in dienst van ons land (Amerika) grote offers hebben gebracht. We zijn vooral degenen bijzonder dankbaar die hun ervaringen en pijn met ons hebben willen delen voor de ontwikkeling van de Acceptance & Commitment Therapie (ACT) ten behoeve van moreel herstel, en die ons hebben geleerd over de verschillende morele uitdagingen en dilemma's die zich kunnen voordoen, bijvoorbeeld in tijden van oorlog. Hun menselijkheid en hun verlangen om hun eigen normen en waarden weer te omarmen, hebben ons diep geraakt en geïnspireerd. Zonder hun moed en bereidheid om hun diepste verdriet met ons te delen, zou het onmogelijk voor ons zijn geweest om het concept 'moreel trauma' helemaal te begrijpen of inzicht te krijgen in de functie en het effect ervan. Hun doorzettingsvermogen heeft ons geholpen een toepassing van ACT te ontwikkelen die leidt naar herstel. Ze hebben dit gedaan in de hoop dat hun pijn ervoor kan zorgen dat het leven van anderen mogelijk verbetert. De inspiratie voor dit boek komt voort uit die hoop. Alles wat in dit boek wordt beschreven, is dan ook het directe resultaat van hun openheid en hun behoefte om anderen te helpen herstellen.

Inhoud



Voorwoord	5
Inleiding	9
DEEL 1: Je voorbereiden op het herstelproces	17
Hoofdstuk 1 De pijn van geschonden waarden	19
Hoofdstuk 2 Als pijn verandert in lijden	33
Hoofdstuk 3 Je morele gemeenschappen in kaart brengen	48
DEEL 2: Hoe morele pijn je in contact kan brengen met je morele waarden	63
Hoofdstuk 4 Je bent meer dan je beseft	65
Hoofdstuk 5 Afstand nemen van oordelen, verhalen en regels	78
Hoofdstuk 6 Waarden en morele pijn: twee zijden van dezelfde medaille	92
Hoofdstuk 7 Morele pijn accepteren ten behoeve voor een vitaal leven	107
Hoofdstuk 8 Hier en nu: leven in overeenstemming met je waarden	117
DEEL 3: Een nieuw perspectief op een aangenaam leven	129
Hoofdstuk 9 Vergeving: teruggeven wat verloren is	131
Hoofdstuk 10 Compassie: het ontwikkelen van welwillendheid en verbinding	142
Hoofdstuk 11 Leven is doen	152
Over de auteurs	161
Literatuur	162
Woord van dank	163
Nawoord van lezers	164

Inleiding



*Vrijheid, moraal en de menselijke waardigheid van het individu
omvatten precies het volgende: dat een mens goed doet, niet omdat hij daartoe
gedwongen is maar omdat hij vrijelijk bedenkt goed te willen doen.*

— **Mikhail Bakunin**

Je bent niet de enige. Hoewel het misschien wel zo lijkt als je geconfronteerd wordt met de gevolgen van situaties waarin jij of anderen beslissingen hebben genomen die tot enorm pijnlijke resultaten hebben geleid, ben je niet de enige met deze pijn, en je zult ook niet alleen zijn in je herstelproces. Behalve jij, leest een grote verscheidenheid aan mensen dit boek. Mensen die zijn geconfronteerd met schijnbaar onmogelijke keuzes. Mensen die grote schade hebben veroorzaakt, en mensen die daarvan het slachtoffer zijn geworden. Mensen die getuige zijn geweest van wreedheden en geweld. Mensen die verraden zijn, of die in het verleden anderen hebben verraden. Daarnaast zijn er die dit boek hebben opgepakt vanuit hun rol als therapeut, coach of geestelijk verzorger, of omdat ze op een andere manier proberen iemand bij te staan die lijdt onder de gevolgen van morele pijn. Jij, zij, wij zijn met elkaar verbonden door de pijn en bewegen ons nu samen in dit herstelproces.

Als je je afvraagt of 'moreel trauma' wel de juiste aanduiding is voor jouw ervaring (of de ervaringen van iemand die je kent), bedenk dan eens waarom je dit boek hebt opengeslagen. Weet dat we de definitie van moreel trauma – en hoe dat voortvloeit uit morele pijn – nog uitgebreid zullen bespreken. Ook zullen we dieper ingaan op de soorten gebeurtenissen die leiden tot moreel trauma. Dit kan je helpen om in te zien dat moreel trauma van alle tijden is. Filosofen en theologen schrijven er al eeuwen over. En de worsteling met morele pijn gaat zelfs nog veel verder terug. We hopen dat je door dit boek te lezen en de oefeningen te doen, beter zult begrijpen wat moreel trauma precies is, wat de gevolgen ervan zijn, en hoe je daarvan kunt herstellen.

Morele dilemma's door de geschiedenis heen

Dat mensen geconfronteerd worden met morele dilemma's, is niets nieuws. Door de geschiedenis heen hebben we regelmatig keuzes moeten maken om te overleven – om onszelf en onze familie, onze gemeenschappen of ons land te beschermen. Door problemen op te lossen en ons aan te passen aan veranderingen en uitdagingen, hebben we geprobeerd onze toekomst veilig te stellen en invloed uit te oefenen op zaken die verbonden zijn met onze levenswijze, onze vrijheden en onze rechten. We hebben persoonlijke en liefdevolle verbindingen opgebouwd en onderhouden

met degenen die het belangrijkste voor ons zijn. Al deze kanten van overleven en al deze relaties dragen morele elementen in zich.

Lang geleden, toen mensen nog met andere stammen moesten strijden om schaarse middelen, werden er al afwegingen gemaakt tussen 'goed' en 'fout'. En dat is sindsdien niet veranderd. Ook in onze moderne tijd worden we voor morele dilemma's gesteld, bijvoorbeeld rond het broeikaseffect en de bescherming van de persoonlijke levenssfeer op het internet. Soms lijkt het heel duidelijk wat moreel juist is, maar er zijn ook momenten waarop de keuze een stuk lastiger is. Dit geldt vooral wanneer het belang groot is, zoals bij het meemaken van een traumatiserende gebeurtenis of het worstelen met verschillende, ingewikkelde waarden die onverenigbaar zijn.

Het is niet altijd eenvoudig om te weten wanneer en hoe we moeten handelen in een confrontatie met zulke morele dilemma's. Dit is precies waarom het een dilemma is. Wat in de ene situatie ervaren wordt als een schending van een morele waarde, wordt in een ander geval mogelijk niet zo gezien. Morele waarden kunnen in meer of mindere mate bewust worden geschonden in vreselijke omstandigheden, zoals een oorlogssituatie of een natuurramp, maar ook per ongeluk, door een beoordelingsfout, of omdat iemand handelt uit hebzucht of uit een verlangen naar macht. Moreel trauma is dus ingewikkeld, gezien hoe het ontstaat én gezien de gevolgen ervan. Ongeacht de omstandigheden waarin jij getroffen bent door moreel trauma, biedt dit boek hoop. Er is een pad naar herstel, naar morele genezing, en wij denken dat je in dit boek daarvoor de nodige aanknopingspunten zult vinden.

Een nieuwe kijk op moraal, pijn en lijden

De menselijke moraal is ingewikkeld, en is een uniek kenmerk van onze soort. Als mens hebben we systemen ontwikkeld met regels, straffen, beloningen en sociale normen voor ethisch gedrag die veel verder gaan dan bij andere diersoorten. Het is dus weinig verrassend dat we worstelen met morele vraagstukken, twijfels en pijn als een zeer stressvolle levensgebeurtenis ons dwingt om te kiezen tussen 'goed' en 'fout'. Soms moeten we razendsnel beslissen, dienen we te handelen in een oorlogssituatie of tijdens een natuurramp, of moeten we onmiddellijk reageren als er een ongeluk is gebeurd.

Zulke traumatische ervaringen kunnen ertoe leiden dat we onze morele wereldbeelden in twijfel gaan trekken, of niet meer zeker weten wat voor persoon we eigenlijk zijn. Ze kunnen ons zelfgevoel aan het wankelen brengen, wat ingrijpende gevolgen heeft voor hoe we onszelf, anderen en onze plek in de wereld ervaren. Wanneer je diepste waarden worden geschonden in omstandigheden met grote belangen, kun je vraagtekens gaan stellen bij je levensbeschouwing, je morele waarheden, en bij dat waarvoor je dacht te staan in het leven. We hebben dit boek geschreven om jou, en anderen die net als jij lijden onder morele pijn en daaruit geen uitweg zien, nieuwe hoop te geven en te helpen weer een gezond en heel zelfgevoel te ontwikkelen, om zo te kunnen terugkeren naar een leven overeenstemmend met de waarden die belangrijk voor jou zijn.

Belangrijke aspecten van moraal: een vermogen van de geest en van het hart

Nu we ons samen op het herstelproces gaan richten, is het misschien nuttig om eerst enkele belangrijke aspecten van moraal kort toe te lichten. In de meeste hoofdstukken die volgen, staan we uitgebreid stil bij de moraal van de geest en van het hart, dus dit zal zeker behulpzaam voor je zijn.

De evolutionaire psychologie leert ons dat de menselijke moraal is ontwikkeld om sociale gemeenschappen bij elkaar te houden en te laten floreren. Onze moraal ontmoedigt ons om vals te spelen, mensen te bedriegen of te kwetsen, of ons te gedragen op een manier die de groep mogelijk kan schaden of de gemeenschap in gevaar kan brengen. Het evolutionaire succes van de menselijke soort is een direct gevolg van ons vermogen om samen te werken en niet alleen te handelen ten behoeve van onszelf, maar ook van elkaar. Dit vermogen is zo belangrijk dat mensen niet één systeem maar twee parallelle morele systemen hebben, die samen onze persoonlijke moraal vormen en al onze morele acties en reacties in het dagelijks leven beïnvloeden. In dit boek noemen we dit de *moraal van de geest* en de *moraal van het hart*.

De moraal van de geest

De moraal van de geest heeft vooral te maken met alles wat we hebben geleerd – of liever gezegd: alles wat ons is aangeleerd. Door te leren, worden we wezens met een denk- en een voorstellingsvermogen. Zo ontwikkelen we onze geest. Met de moraal van de geest bedoelen we eigenlijk alles wat we over moraal *denken* en *zeggen*.

In de kindertijd, wanneer we opgroeien en ons ontwikkelen, leren we de principes en idealen van ‘goed’ en ‘fout’ zoals die binnen onze families, culturen, religies en rechtssystemen gelden. Behalve dat deze ons expliciet worden aangeleerd, worden we ook gevormd door voorbeelden om ons heen. Onze kernovertuigingen en waarden worden bepaald door wat ons zo wordt bijgebracht. De meeste mensen ontwikkelen al op vrij jonge leeftijd een vermogen om moreel te denken en te redeneren, en verfijnen dit in de loop van de tijd.

De moraal van het hart

Het tweede soort moraal, die van het hart, heeft betrekking op onze emotionele ervaring. Het gaat hierbij dus niet om wat we denken, maar om wat we *voelen*. Het gaat niet alleen om emoties, maar ook om lichaamssensaties: de instinctieve reacties van het lichaam die onze emoties en gewaarwordingen onmiddellijk beïnvloeden. Vaak voelen we beide soorten morele reacties op hetzelfde moment – een combinatie die je *morele intuïtie* kunt noemen. Zulke emotioneel beladen reacties van ‘goed’ en ‘fout’ treden spontaan op in een situatie, te snel om uitsluitend het resultaat te kunnen zijn van geestelijke processen zoals logisch redeneren of herinneren (Haidt, 2001). Morele intuïties zijn volkomen universeel: ze komen overal ter wereld voor.

Volgens dr. Jonathan Haidt en zijn collega’s zijn er ten minste vijf situaties die sterke, op emoties gebaseerde, morele reacties oproepen, ongeacht de cultuur waarbinnen die situaties zich voordoen:

- het veroorzaken van lichamelijk of emotioneel letsel bij anderen, vooral bij mensen die zwakker of kwetsbaar zijn
- oneerlijkheid en onrechtvaardigheid
- ontrouw aan of verraad van de familie, de gemeenschap, of het land
- gebrek aan respect voor leiderschap en gezag
- het ontoren of minachten van idealen of zaken die als heilig worden gezien

In latere hoofdstukken gaan we hier dieper op in als we het hebben over moreel traumatiserende gebeurtenissen.

Hoewel de heftigheid van reacties verschilt tussen individuen, groepen en culturen, hebben mensen in dergelijke situaties onderbuikgevoelens of directe emotionele responsen met elkaar gemeen. Ze voelen onmiddellijk aan of iets goed of fout is, in de vorm van een razendsnelle, lichamelijk ervaren reactie zoals zojuist beschreven. Dit is de moraal van het hart.

De geest en het hart in conflict

Meestal zijn de moraal van het hart en de moraal van de geest in overeenstemming met elkaar. Wat je in een bepaalde situatie denkt en voelt, sluit bij elkaar aan. Maar dat is niet altijd zo. Soms lopen de twee morele systemen uit de pas. Onze geest vertelt ons dan dat bepaald handelen goed is terwijl we in ons hart voelen dat het fout is, of andersom. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer we iemand helpen die anderen vreselijke dingen heeft aangedaan, wanneer we mensen achterlaten in levensbedreigende situaties, of wanneer we erin toestemmen dat iemand die lichamelijk lijdt zonder hoop op herstel niet langer wordt behandeld. In zulke gevallen worden we geconfronteerd met een moreel dilemma.

In dit boek delen we veel verhalen van mensen die in ernstige, pijnlijke situaties te maken hebben gehad met de schending van een belangrijke morele waarde. Deze verhalen zijn bedoeld als illustratie van de pijnlijke gevolgen van dergelijke schendingen en helpen je inzicht te krijgen in moreel trauma én in moreel herstel. Veel van de verhalen maken bovendien duidelijk hoe de geest en het hart elkaar soms kunnen tegenspreken. Laten we beginnen met een verhaal over iemand die vaker in dit boek terugkomt, om je een concreet voorbeeld te geven van een moreel conflict tussen de geest en het hart.

Het verhaal van de sergeant en de mensheid

Het is 2009. Sergeant Howell en zijn eenheid bevinden zich in Afghanistan, waar ze zijn ingezet als onderdeel van de Amerikaanse strijdkrachten die de Afghaanse veiligheidstroepen ondersteunen en tegenstand bieden aan de Taliban. Zoals elke dag, is het ondraaglijk heet. Sergeant Howell en zijn eenheid staan stil op een controlepunt voor voertuigen buiten een stad die bekendstaat als een centrum van Taliban-activiteiten. Plotseling schreeuwt een van

de mannen van sergeant Howell dat er een kind naar de controlepost toe komt lopen. Even later roept een andere soldaat: 'Het is Abdul!' Abdul is de tienjarige zoon van een plaatselijke Afghaanse man die op de Amerikaanse legerbasis werkt.

In de afgelopen acht maanden is Abdul enorm onder de indruk geraakt van sergeant Howell en zijn eenheid. Wanneer sergeant Howell door zijn verrekijker naar hem kijkt, ziet hij echter dat Abdul zijn ogen naar de grond gericht houdt en dat zijn shirt vreemd opgebold en groot lijkt. Langzaam dringt het tot sergeant Howell door dat de jongen een bomvest onder zijn kleding draagt. Hij schreeuwt tegen zijn team: 'Hij draagt een vest! Hij draagt een vest!'

In een oogwenk richten alle militairen hun wapens op de naderende jongen, terwijl sergeant Howell naar Abdul roept om te stoppen en te blijven waar hij is, in de hoop dat ze de bom nog onklaar zullen kunnen maken. Maar Abdul loopt door. Als hij opkijkt, blijkt zijn gezicht vertrokken van angst en nat van tranen. Sergeant Howell weet dat hoe dichterbij Abdul komt, des te dodelijker het vest zal zijn voor zijn eenheid. Een afschuwelijk, onheilspellend gevoel maakt zich van hem meester. Het voelt als een ijskoude, loodzware klomp in zijn maag. Zonder iets te zeggen, grijpt sergeant Howell zijn wapen en richt het op de jongen. In de seconde voordat hij de trekker overhaalt, ziet hij in zijn vizier nog net het huilende, doodsbanige gezicht van Abdul.

Stop hier nu eens even met lezen, en neem waar wat je op dit moment in het verhaal ervaart. Wat voel je nu en welke gedachten komen er in je op? Voor velen is de ervaring van sergeant Howell een afschuwelijk dilemma dat onmogelijk op te lossen is. Aan de ene kant realiseer je je dat sergeant Howell weinig keuze heeft, aan de andere kant voel je wellicht ook afgrijzen of woede over het feit dat Abdul van het leven wordt beroofd. Sommige lezers voelen zich misschien dankbaar dat militairen als Howell bereid zijn om de last van zulke gruwelijk moeilijke beslissingen te dragen. Dit zijn allemaal begrijpelijke en redelijke reacties. Maar het zou een vergissing zijn om te concluderen dat morele dilemma's alleen in extreme omgevingen voorkomen, zoals een oorlogsgebied. Of we het nu merken of niet, we worden elke dag en overal geconfronteerd met zulke dilemma's: op school, op het werk, in winkels en andere openbare gelegenheden, op straat en thuis. Dit is niet zomaar een verhaal over Abdul en sergeant Howell. Het is ook een verhaal over ons, over jou, over de mensheid.

De structuur van dit boek

Dit boek bestaat uit drie delen. Het eerste deel geeft belangrijke informatie over de soorten traumatische en schokkende ervaringen die tot morele pijn kunnen leiden. De oefeningen in dit deel helpen je om de eerste belangrijke stap te zetten binnen je herstelproces: gaan begrijpen waar en wanneer je pijn is begonnen. Als je dat eenmaal hebt bepaald, leer je om je bewust te worden van de verschillende vormen van morele pijn en krijg je meer inzicht in het doel van dit soort pijn. Daarna laten we je kennismaken met een, voor jou wellicht verrassende, manier van denken die

verklaart hoe morele pijn kan worden tot het lijden dat we *moreel trauma* noemen. Dit is belangrijke informatie om in gedachten te houden terwijl je dit boek verder doorneemt. Vervolgens geven we een korte toelichting op de therapeutische processen van de Acceptance & Commitment Therapie (ACT) die we in dit boek toepassen. Aan het einde van dit eerste deel geven we uitleg over morele gemeenschappen en breng je die van jou in kaart. Verder lezend, zul je leren dat een morele wond in feite een sociale wond is. Voor het herstel van de sociale wond van moreel trauma, is meer inzicht in je eigen sociale groepen en verbindingen noodzakelijk.

In elk van de vijf hoofdstukken in deel 2 wordt een therapeutisch proces van ACT besproken. Hierin leer je deze vaardigheden en – nog belangrijker – *oefen* je ermee om:

- je zelfgevoel te verbreden
- enige afstand te nemen van de verhalen waarin je vastzit
- (opnieuw) verbinding te maken met je morele waarden
- je bereidheid te vergroten om pijn te ondergaan, en zelfs te omarmen, in het belang van je morele waarden
- in contact te komen met je morele waarden in het huidige moment

Deel 1 vormt de basis voor je herstelproces. Deel 2 helpt je te bepalen in welke richting dat zou moeten gaan en de nodige hulpmiddelen te ontwikkelen en te versterken.

Ten slotte worden in deel 3 twee processen gepresenteerd waar veel lezers veel aan hebben tijdens hun herstel: vergeving en compassie. Hoewel het misschien een onmogelijke opgave lijkt, zijn deze processen onmisbaar voor herstel en groei. Door de oefeningen en persoonlijke opdrachten in dit boek ga je begrijpen welke rol deze twee processen spelen bij jouw herstel. Het laatste hoofdstuk gaat over de praktische toepassing van alles wat je hebt geleerd. Helen, floreren, leven; het draait allemaal om *doen*. In dit afsluitende hoofdstuk nodigen we je uit, moedigen we je aan en helpen we je om toegewijd te handelen, uiting gevend aan de morele waarden die je met behulp van dit boek hebt vastgesteld en onderzocht.

Niet alles zal voor iedereen geschikt zijn

Je komt in dit boek veel verhalen, oefeningen en toelichtingen tegen. Naar verwachting zullen sommige daarvan je niet aanspreken. De verhalen, vaardigheden en oefeningen hebben voor iedereen weer een andere betekenis of waarde, maar iedere lezer zal wel iets in dit boek vinden wat op een diep persoonlijk niveau hem of haar spreekt.

Gebeurtenissen die moreel trauma veroorzaken, kunnen veel vormen hebben. Sommige lezers zijn het slachtoffer geworden van iemand anders. Anderen hebben zelf schade toegebracht. En weer anderen hebben machteloos toegekeken of waren te bang om in te grijpen toen ze getuige waren van zo'n gebeurtenis. Moreel trauma kan emoties inhouden als schaamte, schuld, minachting, afschuw en/of woede. Deze emoties, jouw beoordeling van de situatie, en de mening die je daar nu over hebt, kunnen gericht zijn op jezelf, op iemand anders, op een groep mensen, op de

gehele mensheid, of op God. Elk van deze mogelijkheden, en elke combinatie ervan, kan deel uitmaken van moreel trauma.

Om zoveel mogelijk aan dit boek te hebben, vragen we je om elk nieuw idee en iedere activiteit open en nieuwsgierig te bezien. Zo kun je de voor jou behulpzame stukjes versterken en kunnen ze een onderdeel worden van je herstelproces. En de stukjes die misschien niet bij jouw unieke herstelproces passen, kun je bekijken en vervolgens laten voor wat ze zijn.

Elk hoofdstuk is een stukje van een puzzel

We raden je aan om de hoofdstukken in dit boek volgorde door te nemen en zorgvuldig te lezen. In de Acceptance & Commitment Therapie werken de verschillende processen allemaal samen om je te helpen herstellen, groeien en leven. De hoofdstukken hangen met elkaar samen. Elk hoofdstuk is een stukje van een puzzel. Hoewel elk hoofdstuk van belang is, geven de hoofdstukken samen pas een compleet beeld van moreel herstel. Sommige hoofdstukken zijn voor jou wellicht kleine puzzelstukjes in vergelijking met andere, belangrijkere stukken, maar zonder *alle* stukken is het totaalbeeld minder duidelijk.

Zoek steun en maak (opnieuw) verbinding

Eerder zeiden we dat morele wonden in feite sociale wonden zijn. Weet je nog? Moraal houdt gemeenschappen bijeen en stuurt ons gedrag tegenover anderen. Wanneer iemand die moraal overtreedt – of het nu gaat om jou of iemand anders – ontstaat er een scheur, een breuk in de verbinding tussen jou en je gemeenschap (zoals familie, vrienden, een geloofsgemeenschap). Zoals we in deel 1 zullen toelichten, gaat moreel trauma over verbroken verbinding en is het voor moreel herstel noodzakelijk om je (opnieuw) te verbinden met anderen.

Misschien heb je je moreel traumatische ervaringen met een of meer mensen gedeeld, misschien ook niet. Misschien heb je met anderen gepraat over de gedachten en gevoelens die aan die ervaringen verbonden zijn, en misschien niet. Dat is allemaal oké. Wanneer, hoe en met wie je verbinding maakt, is aan jou. Nergens in dit boek vertellen we je wat je moet doen. We geven verschillende mogelijkheden en laten het aan jou over om daaruit te kiezen. We respecteren je keuzes.

Als tijdens het werken met dit boek blijkt dat je je op bepaalde gebieden niet verbonden voelt, vragen we je om na te denken over hoe je nieuwe verbindingen kunt maken of oude kunt herstellen. Je verbinden met anderen staat centraal binnen moreel herstel; of het nu gaat om verbinding met iemand die je lief is, een strijdmakker, een religieuze of spirituele leider, of gewoon een zorgzame ander. Je bepaalt daarbij zelf hoeveel van dit werk je met hen deelt. Er zijn veel manieren om je op basis van je waarden te verbinden met anderen. Verschillende daarvan bespreken we in dit boek.

Gebruik het boek alleen of samen met je therapeut

We hebben dit werkboek geschreven voor iedereen die lijdt door moreel trauma. Je hoeft niet met een therapeut of coach te werken om het te kunnen gebruiken. Als je al in therapie bent en dit boek daarbij wilt inzetten, vraag je therapeut dan of hij of zij bereid is om het samen door te nemen. Werken met een therapeut kan je echt helpen om je pijnlijke ervaringen door te werken en weer te gaan leven. Mocht je zelf therapeut of coach zijn, overweeg dan dit boek met je cliënten te delen als ze kampen met morele pijn of moreel trauma.

De last van moreel trauma is niet altijd in woorden uit te drukken

Het lijden ten gevolge van moreel trauma kan enorm zijn. De gebeurtenissen die kunnen leiden tot moreel trauma behoren tot de akeligste menselijke ervaringen. Denk maar eens aan moord, verkrachting, verraad of het niet kunnen voorkomen dat dit soort tragedies zich voltrekken. Vaak is de diepte van de pijn en het lijden dat daarop volgt niet in woorden uit te drukken. Wij, de auteurs van dit boek, zijn allemaal weleens getuige geweest van de angst en de wanhoop van moreel trauma bij onze cliënten en we hebben geprobeerd om daarin zo goed mogelijk verlichting te bieden. Het is moeilijk om dat allemaal schriftelijk vast te leggen in een boek. We hopen dat je bij het lezen ervan deze uitdaging snapt en er desondanks op kunt vertrouwen dat jouw onuitgesproken lijden gezien en gehoord wordt. Zelfs als iets niet in woorden te vangen is, kan het geheeld worden door de processen die we samen zullen onderzoeken.

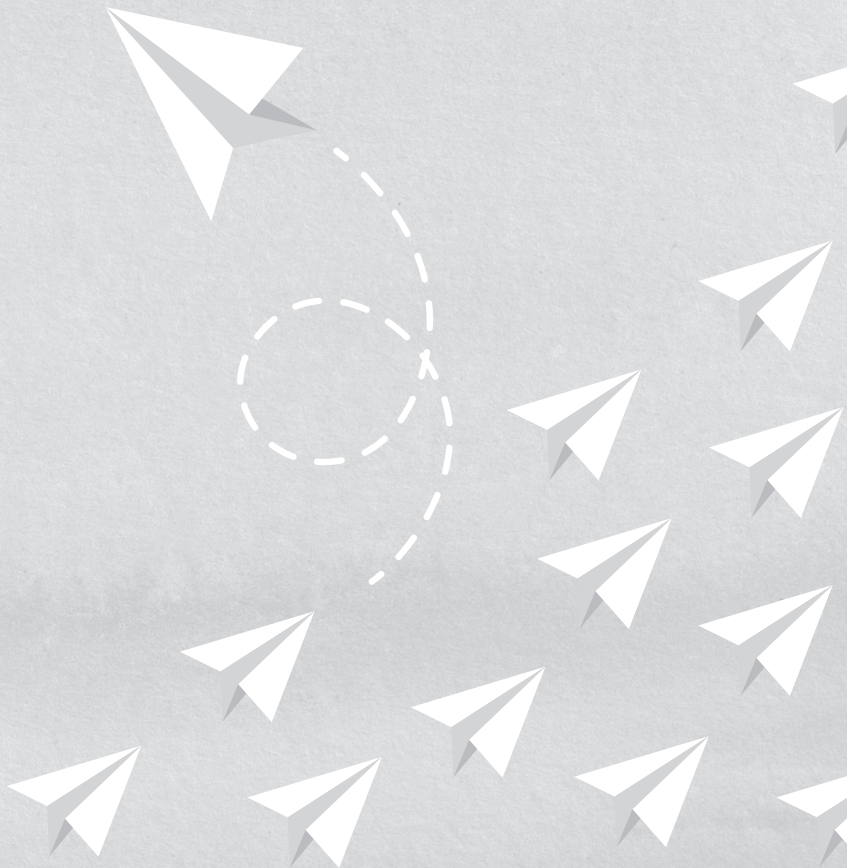
Onze hoop voor jou

Als je dit boek hebt opgepakt, weet je wat pijn is. Je bent immers een mens, en pijn is een onplezierig maar wezenlijk deel van onze ervaring op deze aarde. Het is bovendien heel waarschijnlijk dat je dit boek leest omdat je weet wat lijden is; of het nu gaat om je eigen lijden, het lijden van iemand die je lief is, of het lijden van een cliënt. We hopen dat dit boek richting kan geven bij het verlichten van dat lijden. We zullen pijn nooit helemaal kunnen wegnemen. Zelfs als dat wel zou kunnen, zouden we het niet willen. Klinkt dat vreemd? Wat denk je dat we daarmee bedoelen? We hopen dat deze vraag je belangstelling wekt terwijl je de eerste stappen zet binnen je herstelproces.

Bovenal hopen we dat het werk dat je bent begonnen door dit boek open te slaan, zelfs al doet het pijn, je opnieuw in contact zal brengen met je diepste waarden, en dan vooral de waarden die zijn geschonden. Op dezelfde manier hopen we dat het naast het herstellen van oude verbindingen ook nieuwe verbindingen met anderen mogelijk zal maken. Laat dit het begin zijn van een nieuw hoofdstuk in het verhaal van je leven, waarin je voluit leeft, in het hier en nu, bewust handelend op basis van je morele waarden in plaats van als reactie op pijn en lijden.

DEEL 1

Je voorbereiden op het herstelproces



Hoofdstuk 1

De pijn van geschonden waarden



Hoe duidelijker je waarden voor je zijn, des te makkelijker het is om beslissingen te nemen.

— Roy E. Disney

Robert is drieënveertig jaar, vader van twee kinderen. Een jaar geleden is bij zijn vrouw een agressieve vorm van kanker vastgesteld. Ten behoeve van haar behandeling heeft ze moeten stoppen met werken. Het verlies van haar inkomen en de extra medische kosten hebben een zware wissel getrokken op de financiële situatie van het gezin. Robert heeft dan ook een tweede baan genomen om te kunnen rondkomen en in het onderhoud van zijn vrouw en kinderen te kunnen voorzien. Hij maakt lange dagen, en nachtdiensten zijn geen uitzondering. Op een ochtend komt hij volledig uitgeput thuis. Zijn vrouw heeft ervoor gezorgd dat de kinderen klaar zijn om naar school te gaan, maar ze is te moe om ze te brengen. Robert spoort haar aan om even te gaan liggen, dan brengt hij de kinderen wel naar school.

Er is echter weinig tijd meer en het duurt naar zijn zin veel te lang voordat de kinderen eindelijk de deur uit stappen. Meestal is hij een rustige, redelijk onverstoorbare vader, maar vandaag neemt zijn frustratie de overhand. 'Schiet nou toch eens op! Stap in de auto!' snauwt hij. Verrast door zijn uitbarsting, gaan de kinderen zonder een woord te zeggen zo snel mogelijk op hun plek in de auto zitten. Robert heeft er spijt van dat hij zo boos tegen ze deed, maar is tegelijkertijd opgelucht dat ze nu tenminste meewerken. Hij start de auto en rijdt weg. Tijdens de stille autorit kost het Robert moeite om tegen zijn vermoeidheid te vechten. Hij draait zijn raampje open in de hoop dat de frisse lucht hem wakker zal houden. Precies op dat moment geeft zijn telefoon een signaal af dat hij een sms'je heeft ontvangen. Gewoonlijk sms't Robert niet terwijl hij rijdt, maar dit keer gluurt hij even omlaag en ontgrendelt hij zijn telefoon om het bericht te lezen. Daardoor ziet hij een rood stoplicht over het hoofd en botst hij frontaal tegen een tegemoetkomende terreinwagen.

Als Robert uren later bijkomt, blijkt het ongeval nog erger te zijn dan hij dacht. Toen de kinderen in de auto klommen, waren ze zo gespannen door het onverwachte gesnauw van hun vader dat zijn zoon vergat om zijn veiligheidsgordel om te doen. Uitgeput als hij was, vergat Robert bovendien om te controleren of beide kinderen hun gordels wel om hadden. Bij de botsing is zijn zoon uit de auto geslingerd. Hij heeft het ongeval niet overleefd.

Stel je bij het lezen van Roberts verhaal de intense geestelijke en emotionele pijn eens voor die hij moet hebben ervaren toen hij zich bewust werd van de ernst van het ongeval en het noodlottige gevolg ervan. Naast het verdriet om het verlies van zijn zoon, zal hij vervuld zijn geweest van schuld, schaamte, spijt en twijfels of afkeer over zijn rol als vader. Het besef dat *zijn* handelen – vergeten om de gordels te controleren, het sms'je lezen – heeft bijgedragen aan dit tragische voorval zal hoogstwaarschijnlijk tot intense pijn en innerlijk conflict hebben geleid. Zijn schuldgevoelens en zelfverwijt komen voort uit een schending van zijn meest diepgewortelde waarden: de liefde voor en bescherming van zijn gezin. Wat Robert heeft meegemaakt, noemen we een moreel traumatiserende gebeurtenis.

Wat is een moreel traumatiserende gebeurtenis?

Een moreel traumatiserende gebeurtenis is een situatie die door de betreffende persoon wordt ervaren als de schending van een belangrijke morele waarde in een omstandigheid met grote belangen. Zo'n schending kan de vorm hebben van:

- iets wat je hebt gedaan of juist hebt nagelaten
- iets wat iemand anders heeft gedaan of juist heeft nagelaten, voor jou of tegen jou
- iets waarvan je getuige bent geweest
- iets waarover je hebt gehoord nadat het is gebeurd

Zulke ervaringen roepen vaak krachtige morele emoties en zelfveroordelende gedachten op; hetzij op het moment zelf, hetzij naderhand. Hoe te herstellen van dit soort lijden – dat is waar dit werkboek over gaat.

Wanneer is een gebeurtenis moreel traumatisch?

Zoals gezegd, is er sprake van een moreel traumatiserende gebeurtenis als je meest diepgewortelde waarden worden geschonden in een omstandigheid met grote belangen. Laten we deze twee kenmerken eens nader bekijken.

Diepgewortelde waarden

Om te beginnen, gaat het tijdens de gebeurtenis om *handelen (of niet-handelen)* dat je *morele waarden schendt*. Zoals in hoofdstuk 3 wordt besproken, zijn morele waarden de leidende principes die ons helpen om verbondenheid en samenhang tot stand te brengen of te behouden, zodat we kunnen overleven en floreren in onze relaties en sociale gemeenschappen. Enkele voorbeelden van veelvoorkomende morele waarden zijn, naast vele andere: zorgzaamheid, welwillendheid, onderlinge verbondenheid, liefdevol gedrag en veiligheid bieden. Leven in overeenstemming met je morele waarden geeft het leven zin en betekenis, en geeft jou als mens een doel en een gevoel van voldoening. Dat geldt overigens niet alleen op het persoonlijke vlak; het gaat ook op voor gemeenschappen als geheel.