



SCHAAMTE, WOEDE EN GEWELD

Marion Verkade, nov. 2020, studiedag Katholiek Studiecentrum voor Geestelijke Volksgezondheid.

“Violence ...begins at home”

Geweld als strategie voor het oplossen van conflicten tussen individuen, groepen of naties, is een strategie die we thuis leren.

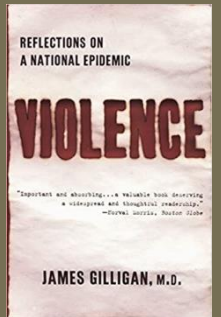
“The motives and goals that underlie crime are the same as those that underlie punishment – namely, the pursuit of what the violent person considers justice.....”

Crime = “the kind of violence that the legal system calls illegal”

Punishment = “violence that the legal system calls legal”

Ook criminelen begaan hun geweldsdaden vaak vanuit een verlangen naar gerechtigheid, door diegene te straffen die hen, in hun ogen, onrechtvaardig behandeld heeft.

J. Gilligan, 1996.





Woede

- ▶ Natuurlijke en adaptieve emotie
- ▶ grenzen herkennen en aangeven
- ▶ 'benedenbrein' dominant over 'bovenbrein'.
- ▶ Uitgestelde woede
- ▶ Woede als secundaire emotie



Regulatie, constructief en maatschappelijk aanvaardbaar

Vooronderstelt:

- (h)erkenning van de eigen woede,
- juiste attributie daarvan,
- vermogen om het perspectief van de ander en de omgeving waar te nemen,
- om zich in een ander in te leven of wel empathie (mentaliserend vermogen),
- in oorzaak-gevolg relaties kunnen denken
- zelfbewuste emoties (schuld en schaamte) ervaren,
- geïnternaliseerde normen,
- vermogen tot moreel redeneren (abstractie)
- emotieregulatie

Slachtoffers die daders worden

Onder daders veel meer trauma dan in algemene bevolking
(Trauma: hechtingstrauma, emotioneel geweld, fysiek geweld, seksueel geweld)

- Meer
- Ernstiger
- Meer gestapeld
- Meer in de context van dysfunctionele hechtingssystemen met ernstige(r) affectieve en pedagogische verwaarlozing
- De hand die 'slaat' is de hand die voedt (soms ook dat niet), verwevenheid met gehechtheidsrelaties.



Slachtoffers die daders worden

In de ontwikkeling van deze victimizing - victims is een chronisch gebrek aan:

- ▶ Spiegeling
- ▶ Opvang na life-events, gebrek aan containment
- ▶ 'Witte raven!'

Slachtoffers die daders worden

Trauma zonder 'emotie coaching', opvang en spiegeling
→ gebrek aan co-regulatie (Schore, 2001) en woorden / taal.

- ▶ Verwarring, angst, overspoeling...
 - ▶ Het kind komt niet 'op verhaal',
 - ▶ heeft ook vaak geen verhaal
 - ▶ blijft vaak iemand zonder verhaal, is niemand
 - ▶ Lichamelijke gewaarwordingen zonder 'handvat', geen ((h)erkenbare) gevoelens
 - ▶ Leert onvoldoende mentaliseren en reguleren (verticale integratie)
-
- ▶ Niet gementaliseerde schaamte



Zelfbewuste emoties

- ▶ Zelfbewuste, of zelf-evaluatieve emoties (schuld en schaamte) zijn van groot belang voor :
 - ▶ ons eigen psychisch evenwicht
 - ▶ onze sociale positie
- ▶ Samen met het vermogen tot empathie en moreel redeneren vormen zij ons geweten
- ▶ Slachtoffers en daders blijken in de geneigdheid tot schuld nauwelijks te verschillen. In schaamte schieten daders echter veelal tekort (Verkade et al., 2019).



Schaamte

- ▶ Milde schaamte : regulerend.
- ▶ Intense / niet gementaliseerde schaamte: niet adaptief.
 - ▶ psychische problematiek
 - ▶ middelenmisbruik (agressie)
 - ▶ Soms zelfs toename van agressie / geweld
- ▶ Richting van deze toegenomen agressie is afhankelijk van de vigerende coping stijl: internaliserend / externaliserend.

Dader-slachtoffers in behandeling: splitsing

Beiden:
Trauma

Onveilige gehechtheid

Beschadiging van vermogen tot relatievorming (met zelf en ander)

Beschadiging van epistemisch vertrouwen

Gebrek aan adaptieve coping

Slachtoffers

- Zielig
- Angst
- zorg

Daders

- Slecht
- Agressie en geweld
- beheersing

Angst hulpeloosheid

- schaamte, angst, voor de agressor
- Schaamte wordt geïnternaliseerd
- Met name de slachtofferkant is geïnternaliseerd: zelf-straffend, zelf-veroordelend
- Naar buiten: verlamming, machteloosheid:

vluchten of bevriezen

Agressie

- Afgeweerde schaamte, walging, afkeer van de eigen kwetsbaarheid die het trauma (en de eindeloze herhaling daarvan) mogelijk maakte
- Gebrek aan zowel adaptieve als internaliserende coping met schaamte
- wanneer zelf-straffend: slavendrijver.
- Ogenschijnlijke controle. Een lijf als een burcht, daarbinnen is het koud. Alle kwetsbaarheid en zachtheid (en daarmee vaak ook de toegankelijkheid of warmte) worden telkens weer geloochend / weg gemaakt.
- Meer middelenmisbruik
- Naar buiten: hyperalertheid, **vechten!**

Daders: victimizing victims

Samenvattend:

- ▶ Er is slachtofferschap in daders en daderschap bij slachtoffers
- ▶ Beiden waren lange tijd taboe
 - ▶ Bij **beiden** wordt een deel van het zelf / de ervaring afgesplitst.
Dit deel blijft ongementaliseerd, onbegrepen, onverwoord.

Er zijn echter ook **verschillen. Bij daders zien we:**

- ▶ Meer stapeling van trauma en meer desorganisatie
- ▶ gestagneerde decentralisatie en het vermogen tot empathie,
- ▶ minder schaamte. de schaamte die er is, wordt geneutraliseerd door denkfouten.
- ▶ Verschil in coping met schaamte: ~~Adaptieve coping ↓~~ Internaliseren ~~↓~~ Externaliseren ↑
- ▶ middelenmisbruik

Wat is er nodig?

Verbinding: Afstand – Nabijheid, ook bij destructiviteit

- ▶ Nabijheid is nodig voor co-regulatie, voor emotiecoaching, taalontwikkeling
- ▶ **Juist** met dat deel, dat in de schaduw staat, dat is weg gemaakt voor zelf en /of ander
 - ▶ Op verhaal komen;
 - ▶ Daarbij leren voelen,
 - ▶ En over het voelen leren denken,
 - ▶ Leren mentaliseren, zichzelf begrijpen.
- ▶ Iemand worden,
- ▶ Iemand zijn. Met een eigen, geïntegreerd verhaal, inclusief gevoelens en gedachten.
- ▶ Zodat de woede een plek krijgt naast de angst, of de angst naast de woede.

Co-regulatie → autoregulatie

- ▶ Niet mentaliseren leidde tot niet mentaliseren, co-mentaliseren voedt het mentaliseren
- ▶ Het kunnen mentaliseren over, of begrijpen van de eigen schaamte, maakt haar zachter.
- ▶ Er ontstaat ruimte voor empathie. Eerst met het zelf, dan met de ander.
 - ▶ problematiek verzacht / verbleekt;
 - ▶ middelenmisbruik (agressie): is minder nodig;
 - ▶ Adaptieve coping: de emotie ervaren, begrijpen vanuit omstandigheden of gebeurtenissen, en kunnen voelen wat nodig is.
- ▶ Empathie voor het zelf, met de eigen gevoelens, en de behoefte daarachter (h)erkennen en ervaren;
- ▶ Vertrouwen en epistemisch vertrouwen;
- ▶ Binnen veilige context van co-regulerende relatie leren om voor de oorspronkelijke behoefte te staan, daarvoor verantwoordelijkheid te nemen.

woede?

- ▶ Woede is een gezonde emotie
- ▶ Woede is in zichzelf constructief
- ▶ Het is een signaal, dat verlangens, noden of grondrechten geschonden worden/zijn
- ▶ Woede is een roep om begrenzing

MAAR

- ▶ Woede moet herkend worden als van zichzelf (attributie)
- ▶ De uiting ervan vraagt een juiste adressering
- ▶ gereguleerd, doelgerichte, rekening houdend met het zelf, de ander, de context en omgeving.
- ▶ Mentaliseren nodigt uit tot mentaliseren, co-reguleren helpt leren reguleren en adresseren.

Geweldenaars stelen.

Ze doen dit op heel verschillende manieren;

Ze stelen goederen, beroven mensen op straat of uit hun huis,

Ze beroven mensen van vertrouwen, door eindeloos te liegen en bedriegen,

Ze bestelen anderen van hun gevoel van integriteit en veiligheid door seksueel grensoverschrijdend gedrag;

Beroven kinderen van vertrouwen, gevoel van controle en contact met het zelf, door hen te mishandelen of te misbruiken;

Ze bestelen en ander van fysieke integriteit en gezondheid d.m.v. geweld, of stelen zelfs andermans leven.

Hiermee stelen ze van een ander, van de maatschappij als geheel. Maar ze bestelen ook zichzelf.

Meestal, van zaken die ze niet kennen, waar ze anderen over horen praten, maar die hen nooit hebben bereikt.

Zaken die hen zelf ontstolen zijn in hun kinderjaren.

Gevoelens, gedachten die niet mochten zijn,

Kwetsbaarheid die moest worden geloofend of afgesplitst, tot delen van het zelf,

Trauma's, waarin de hand die voedde vaak dezelfde was als de hand die sloeg of misbruikte,....

Zij werden bestolen van veiligheid, voorspelbaarheid, van duidelijke grenzen tussen zelf en ander, en van betrokkenheid.

Van veilige hechtingsfiguren, en gezonde gehechtheidstrategieën. En daarmee:

Van een veilige gehechtheid met het zelf, met de eigen innerlijke gewaarwording.

Van identiteit, van waardigheid.

Deze mensen, op wie we soms meer lijken dan ons lief is, willen we duurzaam ontvangen en welkom heten.

Hen veiligheid en geborgenheid bieden, met duidelijke grenzen, waarin opnieuw of alsnog geleerd kan worden wie je bent, waar jezelf op houdt, en waar de ander begint.

Waar je kunt leren dat je kunt voelen wie je bent, en kunt denken over je voelen.

Waar je de ander kunt leren zien als een ander, met enige afstand tot jezelf, maar toch met de mogelijkheid tot betrokkenheid.

We willen onze patiënten leren dat delen mogelijk is, en stelen niet nodig.

Wij laten ons daarbij niet bestelen, helderheid en grenzen zijn belangrijk.

Maar we stelen ook niet terug wat zij gestolen hebben door hard te straffen, hard te confronteren, en de ander door straffen zonder opvoeden van de mogelijkheid tot leven te beroven.

We ontvangen, geven vertrouwen waar dit kan, geven ruimte van leven, en confronteren vanuit congruentie.

Daarmee wordt confronteren minder straffen, meer empathisch en meer leren.

Leren over het verlangen!

Het verlangen, de nood, achter de diefstal, achter het beroven van de ander van diens goederen, veiligheid, relaties, gezondheid, vertrouwen, of zelfs leven.

Leren nadenken over dit verlangen, het leren delen daarvan.

Om uiteindelijk in dit delen rijker te worden, en het stelen onnodig te maken.

A young boy wearing a cap and sunglasses is smiling broadly with his arms outstretched, holding hands with another child in a field. The scene is captured in a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The background is a blurred field with some trees in the distance.

Vragen?