

Dat dit boek van Agnes belangrijk en nog steeds zeer nodig is, is eigenlijk heel erg. Het betekent dat er nog steeds veel misbruik plaatsvindt, in alle geledingen van onze samenleving. Het heeft een enorme impact op het leven van jonge mensen, mannen en vrouwen, die jarenlang met pijn en verdriet en schaamte leven. Dat het mij ook is overkomen, is geen nieuws: ik ben seksueel misbruikt van m'n 7e levensjaar tot m'n 14e, en heb daar een leven lang mee moeten dealen. Ik had toen geen handvatten, geen guide-boek, kreeg geen behandeling bij een psycholoog of psychiater. Ik moest er maar beter nooit over praten, dat was hoege-naamd 'beter voor iedereen'. Ik heb dat geweigerd, voelde al snel dat het juist heel belangrijk was om er open over te zijn, duidelijk te zijn over wie de schuldige was in mijn verhaal. Natuurlijk klinkt dat achteraf makkelijk of moedig of hoe je dat ook wilt noemen. Feit blijft dat de weg zwaar was en dat ik heel veel onbegrip ben tegengekomen. Dit boek geeft je een weg eruit, geeft zicht op je eigen mechaniek, en helpt je de weg terug te vinden, naar jezelf en naar je gevoel voor eigenwaarde. Naar een toekomst zonder schuld en schaamte. Daarom dank ik Agnes uit de grond van mijn hart voor dit boek en hoop ik dat het gelezen zal worden door al die mensen die het nodig hebben. Zij hebben, net als ik, recht op geluk, liefde, seks en respect. Was er maar zo'n boek geweest toen ik jong was! Dat had me vele jaren pijn en verdriet gescheeld...

– Karin Bloemen

Verlamd van angst

Herstellen na seksueel misbruik

Agnes van Minnen

Boom

© A. van Minnen/Boom uitgevers Amsterdam, 2017

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, 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 de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren

Foto auteur: Nadine Maas

Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 2440 897 9

NUR 770

www.boompsychologie.nl

www.bua.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Vooraf	11
 Overlevingsreacties tijdens seksueel misbruik	 29
1. Voorkomen	31
2. Voorzichtig	40
3. Vluchten	45
4. Vechten	50
5. Vrede bewaren	57
6. Verzoenen	69
7. Verzwijgen	80
8. Verlammen	96
 Herstellen na seksueel misbruik	 105
9. Verwerken	107
10. Verstoord gevaargevoel	129
11. Vigilantie	133
12. Vermijding	139
13. Vijandigheid	146
14. Verbittering	152
15. Victimisatie	157
16. Verlegenheid	167
17. Vereenzamen	174
18. Victim blaming	180
19. Verstijving	189

20. Verdoving	194
21. Vergeten	198
 Nawoord	 205
Zoek je een therapeut of hulp?	207
Dankwoord	209
Noten	211

Voorwoord

Mijn allereerste patiënte was langdurig seksueel misbruikt, door zowel haar vader als haar ex-partner. In de therapie is het belangrijk dat ze zichzelf confronteert met alle delen van haar herinnering, vooral die delen waarvan ze de meeste spanning ervaart. Ik vroeg haar dus om tot in detail te vertellen wat er was gebeurd, en samen stonden we stil bij lastige momenten die steeds in haar herbelevingen opspeelden. Ze vertelde haar verhaal aarzelend, schoof wat heen en weer op haar stoel en sloeg vaak haar ogen neer. Ze was duidelijk angstig, en moest vaak moed verzamelen om iets te vertellen. Toch lukte het haar om uiteindelijk stukje bij beetje te vertellen wat er was gebeurd. Ik verwachtte dat ze daardoor zou opknappen; dit was immers de meest effectieve therapie. Dat gebeurde echter niet, en ik voelde ook geen opluchting van haar kant. Toen ik dat met haar besprak, vroeg ik haar of er wellicht nog meer te vertellen was. 'Is dit wel jouw hele verhaal?' vroeg ik. 'Of is er nog iets belangrijks wat je me niet durft te vertellen?'

Ze knikte instemmend. Ik verwachtte dat ze over een nieuwe situatie zou vertellen waarin ze seksueel misbruikt was. Een moment dat zo heftig was geweest dat ze het nog niet had durven vertellen. Maar nee. In plaats daarvan vertelde ze me, huilend en zonder me aan te kijken, dat ze al die tijd 'niets had gedaan'. Ze beschreef dat ze doodsbang was tijdens het seksueel misbruik, en dat ze heel hard weg had willen rennen, maar dat haar benen als verlamd aanvoelden. 'Ik was verlamd van angst,' zei ze, 'en ik heb er dus aan meegewerkt. Ik schaam me daar enorm voor, het is in feite allemaal mijn schuld.' Als beginnend therapeut had ik dit niet verwacht. Het was voor mij zo overduidelijk dat ze

geen schuld had, en dat ze zich juist kranig had gedragen in die nare tijd. Toen ik haar uitlegde hoe lichaam en geest reageren op dit soort bedreigende en angstige situaties, zag ik ineens de opluchting op haar gezicht. Het was alsof ze zich bevrijd voelde van een zware last. Al snel knapte ze zienderogen op.

In mijn naïviteit als beginnend therapeute dacht ik dat deze vrouw een uitzondering was. Inmiddels heb ik honderden overlevenden van seksueel misbruik gesproken en behandeld. Het eerste wat me altijd opvalt is dat deze mensen, net als mijn eerste patiënte, niet eens zozeer aarzelen om me te vertellen over het seksueel misbruik zelf, maar zich vooral schamen voor hun eigen reacties tijdens het seksueel misbruik. 'Ik was verlamd van angst', of: 'Ik bevroor', hoor ik dan vaak. Ook vertellen ze voor hun gevoel te hebben meegewerkt aan het misbruik, door te gehoorzamen aan de dader bijvoorbeeld, of door wat ze tegen de dader hebben gezegd. Pas in de loop van de behandeling vertellen deze mensen me hortend en stotend over wat hen zo dwarszit. Waarom heb ik niet geschreeuwd? Waarom deed ik niets? Waarom heb ik me niet verzet? Waarom heb ik niemand iets verteld? Waarom deed ik klakkeloos wat de dader vroeg? Waarom ging ik keer op keer terug?

Doordat ik in mijn spreekkamer steeds min of meer dezelfde verhalen hoorde, ontdekte ik het patroon. Ik begon er meer over te lezen en ging er wetenschappelijk onderzoek naar doen, omdat ik geïntrigeerd was door de manieren waarop een mens kan reageren tijdens uiterst moeilijke omstandigheden, zoals seksueel geweld. Ik kreeg steeds meer respect voor de manier waarop ons 'systeem' ons snel, slim en deskundig de weg wijst naar nuttige reacties. Ook las ik veel over angstreacties bij dieren, en zag daarin overeenkomsten met soortgelijke reacties bij mensen. En ik zag de opluchting als ik mijn patiënten vertelde dat ze niet de enige zijn die verlamd waren van angst tijdens het seksueel misbruikt, en dat er een logische verklaring voor is. Het antwoord op de vraag 'Waarom heb ik niets gedaan?' is namelijk eenvoudig: om te overleven. In het Engels spreekt men vaak over *survivors of sexual abuse*, een term die de spijker op z'n kop slaat. Ik vertel mijn patiënten dan

ook: 'Je reactie tijdens het seksueel misbruik was automatisch en had puur als doel om deze dreigende situatie te overleven. En dat is je gelukt. Niet iets om je voor te schamen dus, of om boos op jezelf te zijn. Je instinctieve overlevingsreacties hebben je gered.' Ik kijk samen met hen naar filmpjes van dieren die zich instinctief stil houden in levensbedreigende situaties.

Inmiddels heb ik geleerd om mijn patiënten te vragen of ze deze reacties hebben vertoond, omdat ik weet dat ze deze uit schaamte verzwijgen. Ik leg hun dan uit wat ik ook in dit boek heb beschreven. Doordat ik in mijn werk ontdekte dat een relatief simpele uitleg mensen kan helpen hun seksueel misbruik beter te verwerken, voelde ik de innerlijke noodzaak om dit boek te schrijven. Veel patiënten zeggen: 'Had ik dit maar eerder geweten, dan had mijn leven er waarschijnlijk heel anders uitgezien.' Met dit boek kan ik meer mensen bereiken dan alleen mijn patiënten, en dat is mijn vurige wens: kennis verspreiden, voorlichting geven; jou, de lezer van dit boek, het gevoel geven dat je niet de enige bent, en dat je normaal bent.

Dit boek geeft antwoorden op de vragen waarom je niets hebt gedaan tijdens het seksueel misbruik, waarom je hebt meegewerkt, en waarom je het zo lang hebt verzwegen. Omdat je je – net als velen met jou – schaamt voor hoe je je hebt gedragen tijdens het seksueel misbruik, durf je er niet over te praten, zelfs niet met een professioneel hulpverlener. Daardoor kun je het seksueel misbruik niet goed verwerken. Ik ga je uitleggen wat de overlevingsreacties tijdens seksueel misbruik precies zijn en illustreer ze met voorbeelden van mensen die seksueel misbruik hebben meegemaakt. Ook over het herstel na seksueel misbruik geef ik uitleg en praktische tips. Ik hoop dat het dan makkelijker voor je wordt om over deze thema's te praten en je schaamte te overwinnen. Neem dit boek mee naar je therapie, of laat het mensen in je omgeving lezen: je ouders, je partner of je beste vriendin. Zij begrijpen vaak niet goed waarom je nooit iets gezegd hebt, of waarom je maar niet loskomt van de dader, en waarom je het niet achter je kunt laten. Ook voor hen kan dit boek behulpzaam zijn. Als je het samen

leest, kan het een goede aanleiding zijn om erover in gesprek te raken.

Ik heb gemerkt dat een goede uitleg over deze reacties voor veel opluchting zorgt; het besef dat je niet de enige bent die seksueel misbruik heeft meegemaakt en zich zo heeft gedragen is dan van grote waarde. Door deze instinctieve overlevingsreacties tijdens het seksueel misbruik beter te begrijpen, hoop ik dat je er vaker en meer over durft te vertellen, dat je zo nodig hulp zoekt en dat je meer begrip en steun krijgt van de mensen om je heen. Het ultieme doel is dat je het seksueel misbruik beter kunt verwerken en weer naar de toekomst kunt kijken in plaats van naar het verleden.

Ik draag dit boek op aan alle dappere mensen die mij hun verhaal hebben toevertrouwd. Om hen te beschermen zijn de verhalen die je in dit boek leest niet waargebeurd. Ze zijn wel gebaseerd en samengesteld op basis van alle oprechte verhalen die ik gehoord heb in mijn therapiepraktijk, gelezen heb in tijdschriften en boeken, in documentaires heb gezien of van collega's heb gehoord. Deze verhalen lijken allemaal min of meer op elkaar. Mocht je jezelf erin herkennen, dan is dat dus niet omdat het jouw persoonlijke verhaal is, maar omdat je niet de enige bent met dit verhaal.

Agnes van Minnen

Vooraf

In een onderzoek¹ werd vrouwen die nog nooit seksueel geweld hadden meegemaakt, gevraagd een verkrachting te ‘verzinne’ en daar aangifte van te doen. De vrouwen moesten zo gedetailleerd mogelijk beschrijven wat er was gebeurd. Die verhalen werden vervolgens vergeleken met echte aangiftes van vrouwen. Het bleek dat er veel opvallende verschillen waren. De verzonnen verhalen over seksueel geweld waren kort en eenvoudig. Een stereotiep verhaal over een onbekende, ongere man in de bosjes die je bedreigt en verkracht en daarna hard wegrent. De echte verhalen duurden veel langer en waren complexer, en bevatten onder andere meer details over ‘pseudo-intiem’ gedrag van de dader, bijvoorbeeld het fluisteren van lieve woordjes in het oor van het slachtoffer. Ook was de dader in de meeste gevallen een bekende. Het beeld van een enge man die in een regenjas achter de struiken zit om jou te grijpen, je in vijf minuten verkracht onder dreiging van mes en dan weer hard wegrent, klopt niet. In werkelijkheid is seksueel misbruik een complexe gevaarsituatie waar veel ingewikkelde aspecten aan zitten. Daardoor kan het zijn dat zowel jij als anderen om je heen niet goed begrijpen waarom je hebt gereageerd zoals je hebt gereageerd.

In dit boek beschrijf ik veelvoorkomende reacties tijdens en na seksueel misbruik. Ik leg uit dat je deze reacties hebt vertoond uit de instinctieve drang om te overleven. Ik leg de meest voorkomende overlevingsreacties tijdens seksueel geweld uit, en geef steeds voorbeelden van mensen die zo’n reactie vertoonden tijdens en na seksueel geweld. Het doel is dat je hierin kunt herkennen, dat je weet dat je niet de

enige bent die dit soort overlevingsreacties heeft vertoond, en vooral: dat je leert begrijpen *waarom* je iets hebt gedaan of gelaten. Daardoor wordt het hopelijk makkelijker voor je om over het seksueel misbruik te praten en het te verwerken.

Wat is seksueel geweld?

Er zijn veel verschillende definities van seksueel geweld. Grofweg komt het erop neer dat het gaat om het ondergaan of uitvoeren van seksuele handelingen terwijl je dat niet wilt. Voor dit boek is het niet belangrijk welke definitie precies gehanteerd wordt, het gaat immers om jouw gevoel: ervaar jij het als seksueel grensoverschrijdend? Zo ja, dan valt het onder seksueel geweld.

Mythe

Bij seksueel geweld staat er een enge man in de bosjes die je met een mes op de keel verkracht.

Feit

Seksueel geweld is een complexe vorm van geweld en komt in allerlei vormen en soorten voor. In 80% van de gevallen is de dader een bekende, zoals een familielid, iemand uit de buurt, of iemand die je kent uit het uitgaansleven. Tijdens seksueel geweld vindt lang niet altijd lichamelijk geweld plaats, ook bijvoorbeeld verbale dreigementen komen veel voor.

Overleven als instinct

Net als ademen, eten en drinken is jezelf verdedigen een basisinstinct om te overleven. Onze overlevingsreacties stammen al van heel vroe-

ger, en zijn te vergelijken met die van dieren.² Onze hersenen maken in een gevaarlijke situatie steeds automatisch een kosten-batenanalyse: welke reactie kost me de minste energie (want dat verhoogt mijn kans op overleven) en levert me het beste resultaat op (namelijk dat ik blijf leven)?³ Een optimale afstemming tussen het ontdekken van gevaar en een overlevingsreactie is essentieel: als je het gevaar te laag inschat en niet reageert, overleef je het mogelijk niet, maar als je te vaak reageert op een vals alarm, verspil je te veel energie. Je kunt het vergelijken met een rookmelder: een goede rookmelder gaat snel af als er daadwerkelijk brand is, waardoor je voldoende tijd hebt om te vluchten. Maar de rookmelder moet niet té gevoelig staan afgesteld, waardoor hij steeds onnodig gaat loeien als je aan het koken bent.

Mythe

Seksueel geweld overkomt alleen vrouwen.

Feit^{4, 5}

Ook mannen worden seksueel misbruikt, ongeveer 20% van de mannen in Nederland heeft seksueel geweld meegemaakt.⁶

Het gevaar van dominantie

Voor mensen zijn grofweg twee overlevingsprincipes van belang: jezelf beschermen tegen het gevaar van een dominante aanvaller, en zorgen dat je bij je sociale groep blijft. Je wilt graag overleven, en daarvoor moet je jezelf beschermen tegen gevaar. Gevaarlijk zijn andere mensen die meer macht hebben dan jij (autoriteit), groter en sterker zijn dan jij, of een (beter) wapen hebben. Zij zijn dominant, en jij kunt er niets tegen inbrengen en bent dus zwakker. In het geval van seksueel misbruik is de dader de dominante persoon. Hoe dichter de dader bij je is, des te dominanter hij voor je voelt, en des te groter het gevaar voor jou is. Als de dader (het gevaar) nog ver weg is, kun je nog goed nadenken en een

weloverwogen keuze maken over hoe je met het gevaar omgaat. Als de dader of het gevaar echter heel dichtbij je is, dan is een snelle reactie noodzakelijk en reageer je dus instinctief. In beide gevallen zijn andere hersengebieden actief; als de dreiging op afstand is, zijn de voorherse- nen dominanter. Dat is het breindeel waarmee je logische beslissingen neemt, waardoor je dus nog enigszins strategische keuzes kunt maken. Als de dreiging echter dichtbij is, reageer je meer vanuit je emotionele brein. Dat regelt je gevoel en instinct, en je handelt dan op de automa- tische piloot: je doet het als het ware op je ruggenmerg.⁷ Bij seksueel misbruik is de dader vrijwel per definitie heel dichtbij, en in veel ge- vallen is de dader bovendien iemand die groter, sterker, machtiger en dominanter is dan jij. Hierdoor komen de instinctieve overlevings- reacties heel vaak voor bij seksueel misbruik, want het is een levensge- vaarlijke situatie. Sommige slachtoffers worden immers door de dader vermoord,⁸ of ze overlijden aan de verwondingen die het geweld heeft veroorzaakt.

Bij de groep blijven

De mens is een groepsdier; hij heeft een groep nodig om te overleven. Door tot bijvoorbeeld je gezin en familie, je vriendenkring of je col- lega's te behoren, wordt je kans op overleven vergroot. Hoe geïsoleer- der je bent van de groep, des te meer gevaar je loopt. In onze geïndivi- dualiseerde maatschappij is het lastig om je voor te stellen dat isolatie levensgevaarlijk kan zijn. Bedenk echter dat dat in andere culturen of in vroeger tijden anders was. De oermens leefde bijvoorbeeld in groe- pen in de natuur, en als je daar alleen overbleef, was er niemand die voor je zorgde, waardoor je uiteindelijk de dood vond. In andere cul- turen is verkrachting van een vrouw voor het huwelijk reden voor haar familie om haar te doden of buiten te sluiten van de familie. Zo kan ze niet uitgehuwelijkt worden, en zorgt niemand voor haar voed- sel. De instinctieve overlevingsreacties van ons brein zijn nog steeds gebaseerd op dit soort situaties. Daarnaast is in onderzoek aange- toond dat sociale isolatie ook een rechtstreekse risicofactor is voor

vroegtijdig overlijden⁹, wat illustreert dat het behoren tot een sociale groep van levensbelang is.

Seksueel misbruik vindt dikwijls plaats als het slachtoffer alleen is. Een groep om je heen kun je dus tegen seksueel geweld beschermen. Tenminste, als de groep voldoende leden van jouw geslacht telt. Ben je als enige vrouw te midden van een groep mannen, dan loop je meer risico dan wanneer je je in een gemengde groep begeeft. Denk maar aan het hoge percentage seksueel geweld in het leger.

In de meeste gevallen is de dader van seksueel misbruik een bekende, iemand die dicht bij je staat; een familielid bijvoorbeeld, of een huisvriend. Om je kwetsbaar te maken, zal de dader je proberen te isoleren van jouw sociale groep, bijvoorbeeld van je ouders, zodat je steeds meer alleen komt te staan, en er meer kans is dat je een langere relatie met de dader aangaat. Het feit dat het van levensbelang is om bij een sociale groep te behoren, maakt het vanuit de overlevingsgedachte lastig om over het seksueel misbruik te praten. De kans is immers groot dat daarvoor de sociale groep waartoe je behoort (gezin, familie, klasgenoten) uiteenvalt, of dat je er alleen voor staat of een buitenbeentje wordt. En dat vermindert je kans om te overleven.¹⁰ Je instinctieve overlevingsreactie is dan ook om de sociale groep bijeen te houden en te zwijgen over het misbruik. Je kiest in feite uit twee kwaden. Of je vertelt over het seksueel misbruik, maar je familie valt uit elkaar, gelooft je niet of geeft jou de schuld. Door de isolatie nemen je overlevingskansen af. Of je zwijgt. Het seksueel geweld zet zich dan voort, maar de familiebanden, en daarmee je kans op overleven, blijven intact. Seksueel misbruik lijkt in eerste instantie geweld tussen twee personen te zijn, de dader en het slachtoffer, maar in wezen gaat het om een geheel van complexe sociale relaties tussen meerdere mensen die betrokken zijn bij zowel de dader als het slachtoffer.

Overlevingsreacties

De mens heeft gedurende de evolutie verschillende overlevingsreacties ontwikkeld. Als je seksueel bent misbruikt, val je terug op een of meer-

dere van die reacties. Ik leg elke overlevingsreactie uit in dit boek en geef er concrete voorbeelden van.

Voorkomen: De veiligste manier om te overleven is voorkomen dat je in gevaarlijke situaties terechtkomt. Maar dat lukt niet bij elk gevaar. Soms raak je toch in een gevaarlijke situatie verzeild.

Voorzichtig zijn: Ben je misschien in gevaar? Dan ben je zeer alert, staat stil, luistert scherp, kijkt om je heen: je maakt een snelle inschatting of je in gevaar bent. Als blijkt dat je inderdaad in gevaar bent, komt je lichaam vliegensvlug in actie, want je wilt deze situatie overleven.

Vluchten: Zodra je weet dat je in gevaar bent, maak je een snelle inschatting of vluchten mogelijk is. Zo snel mogelijk maak je dat je wegkomt uit de gevarenzone, dan kun je deze situatie overleven. Het veiligst is om te vluchten naar plaatsen waar je tot een groep behoort, want een groep zal je vaak beschermen. Maar vluchten kan niet altijd, soms zit je letterlijk of figuurlijk gevangen. Als je wilt overleven, zul je iets anders moeten doen.

Vechten: Als er gevaar dreigt en je kunt niet meer vluchten, maak je een snelle inschatting of je je kunt verzetten. Je vecht tegen je belager, en probeert zo alsnog weg te komen en in veiligheid te komen. Maar ook dat kan niet altijd. Soms is de dader simpelweg te sterk of te gevaarlijk. Als je deze situatie wilt overleven, zul je iets anders moeten doen.

Vrede bewaren: Als je niet kunt vluchten of vechten, probeer je de gevaarlijke situatie te de-escaleren door de vrede te bewaren. Dit doe je door de dader te gehoorzamen, te doen wat hij wil, je klein en onderdanig te maken. Je bent volgzzaam en geeft de dader zijn zin. Maar ook dat lukt niet altijd, of werkt niet voldoende.

Verlammen: Als ook de vrede bewaren niet lukt, is je laatste optie om deze situatie te overleven door te verlammen. Je bevriest. Je voelt je verlamd, je kunt je spieren niet bewegen en niets meer zeggen. Je doet als het ware net alsof je al dood bent, en daardoor overleef je deze gevaarlijke situatie.

De oplettende lezer ziet dat alle overlevingsreacties beginnen met een V. Deze V's bieden een handvat om ze te onthouden. Het is ook analoog aan de Engelse literatuur, waar deze overlevingsreacties vaak worden beschreven aan de hand van de F's: *Freeze, Flight, Fight, Fright*, (en soms:) *Faint*.¹¹

Overlevingsreacties zijn onbewust en automatisch

Vrijwel iedereen kent onze primaire reacties bij gevaar: vechten of vluchten. Wat veel mensen niet weten, is dat nog een aantal andere primaire reacties op gevaar mogelijk is, zoals de vrede bewaren of het verlammen van angst. Wat veel mensen evenmin weten, is dat al deze reacties een logische volgorde hebben, en ieder een eigen functie. Maar voor alle reacties geldt: ze zijn bedoeld om te overleven en treden doorgaans automatisch op. Het zijn als het ware reflexen die ontstaan zijn vanuit de evolutie. Deze primaire reacties op gevaar zie je dan ook net zo goed in de dierenwereld.

Bij de verschillende overlevingsreacties zijn verschillende hersengebieden betrokken, die zorgen voor verschillende lichamelijke reacties. Zo heeft angst invloed op je spieren: je spant ze bijvoorbeeld aan als je wilt vluchten. Daarentegen zijn ze juist bewegingloos als je verlamt. Ook je ademhaling en je hartslag worden beïnvloed. Als je wilt vluchten, zal je hart sneller gaan slaan, zodat je goed kunt rennen. Maar als je je doodstil houdt, kan je hartslag juist verlaagd zijn. Angst heeft ook invloed op je zintuigen: als je voorzichtig bent, zul je extra goed kijken. Maar als je de vrede bewaart, zul je je ogen eerder afwenden. Je hersenen zorgen er ook voor dat je in een bedreigende situatie minder pijn voelt. Jouw lichaam wil immers niet dat je tij-

dens het vluchten wordt ‘afgeleid’ door de pijn van een wond aan je been.

De meeste mensen denken dat ze zelf controle hebben over wat ze doen, en dat ze kunnen kiezen hoe ze reageren wanneer ze in een gevaarlijke situatie terechtkomen. Door die illusie van controle beoordelen omstanders de overlevingsreacties van slachtoffers vaak verkeerd. Als iemand bijvoorbeeld hard is weggerend, wordt deze al snel als een lafaard gezien. Als iemand bevriest en niets doet, wordt op een verjaardagsfeestje honend gezegd: ‘Nou, ik had het wel geweten hoor, ik had hem een klap verkocht.’ De realiteit is echter dat ieder mens hetzelfde op onmiddellijk gevaar reageert: zonder nadenken, op een instinctieve manier. Nadenken kost namelijk tijd, en tijd is kostbaar in een levensgevaarlijke situatie. Denk maar aan je hand die je instinctief terugtrekt van een te hete pan; als je daarmee zou wachten totdat het tot je doordringt dat de pan te heet is, is het al te laat. We hebben onze reflexen gekregen om ons vliegensvlug te kunnen beschermen tegen gevaar. Daarom heb ik het in dit boek bewust niet over overlevingsstrategieën, want een strategie zou suggereren dat je erover hebt nagedacht. In situaties waarin je moet overleven, denk je juist niet na, en reageer je doorgaans reflexmatig en automatisch, vooral als het gevaar heel dichtbij is, zoals bij seksueel geweld. Vandaar dat ik het overlevingsreacties noem. Voor slachtoffers van seksueel geweld zou de term ‘overlevende’ goed passen; in het Engels heet een slachtoffer van seksueel misbruik niet voor niets een *survivor*. Voor de leesbaarheid gebruik ik toch het woord ‘slachtoffer’. Dat is overigens ook een mooie term, omdat hij helder aangeeft dat je niets aan het seksueel geweld kon doen, dat het ongewild was, en dat de dader de schuldige is. Met deze term bedoel ik echter niet dat jij je altijd een willoos slachtoffer blijft voelen. Je kunt immers het seksueel misbruik goed verwerken en de ‘slachtofferrol’ achter je laten; ook dat beschrijf ik in dit boek.

Overlevingsreacties zijn dus veelal automatisch, maar kunnen, als je bijvoorbeeld jarenlang seksueel misbruikt wordt, strategisch worden. Dan kies je heel bewust één van de overlevingsreacties uit. Als je bij-

voorbeeld jarenlang seksueel wordt misbruikt door je partner, bedenk je uiteindelijk een plan om definitief je huis te ontvluchten. In de tijd die je nodig hebt om je vlucht voor te bereiden, besluit je dat je je onderdanig zult opstellen om zo de vrede te bewaren, om geen argwaan te wekken en de kans op agressie van de dader te verminderen. In dat geval gaat het niet zozeer om een automatische, reflexmatige reactie op acuut gevaar, maar om een bewuste ontsnappingsstrategie in een langdurig dreigende situatie. Deze bewust gekozen overlevingsstrategieën hebben precies hetzelfde doel als instinctieve overlevingsreacties: overleven. Ze zijn je eigen besluit, maar let wel: het zijn geen reacties die je graag *wilt* uitvoeren. Ze zijn noodzakelijk om te overleven.

Mythe

Je bepaalt zelf hoe je reageert tijdens seksueel geweld. Je probeert altijd de verkrachting te voorkomen.

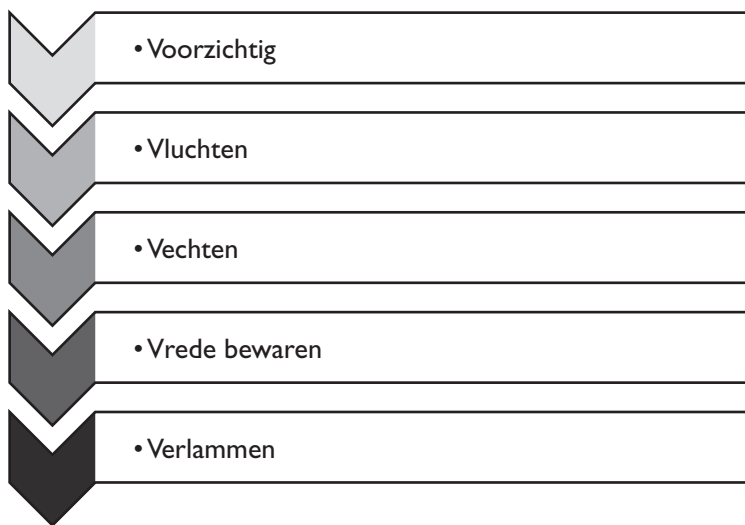
Feit

Je reacties vinden meestal automatisch en reflexmatig plaats. Je lichaam doet dat vanzelf, het is een oerinstinct. Natuurlijk wil je een verkrachting voorkomen, maar je primaire reacties zijn gericht op overleven.

De volgorde van de overlevingsreacties

Er zit een vaste volgorde in de manier van reageren op dreiging. Ten eerste probeer je in elke situatie zo veel mogelijk gevaar te voorkomen. Als je eenmaal hebt vastgesteld dat je in gevaar bent, zal je lichaam – als dat kan – als eerste overlevingsreactie willen vluchten. Vluchten is vanuit het overlevingsprincipe namelijk het beste: je voorkomt daarmee dat je aangevallen wordt en levensgevaarlijk gewond raakt. Verlammen is de laatste overlevingsstrategie, en komt vooral voor als alle eerdere reacties niet mogelijk zijn.

Al deze opties gaan in je hersenen vliegensvlug voorbij, en binnen milliseconden wordt de effectiefste reactie ingezet, als in een reflex. Je zult zelf waarschijnlijk niet beseffen dat als je verlamd raakt van angst, je hersenen alle andere overlevingsreacties al hebben ‘verworpen’. Daarvoor gaat het te automatisch en te snel. Je kunt dus van voorzichtig meteen naar verlammen gaan, maar dat komt dan doordat de tussenliggende drie V’s – vluchten, vechten en de vrede bewaren – in deze situatie niet mogelijk waren.



De rol van de hersenen¹²

Bij onze overlevingsreacties spelen de hersenen een belangrijke rol. Grofweg heb je twee systemen die nauw met elkaar samenwerken: een emotioneel hersendeel en een waarmee je bewust nadenkt. Simpel gezegd: je gevoel en je verstand. Een belangrijk onderdeel van het emotionele brein is de amygdala, ook wel de amandelkern genoemd. Het hersendeel waarmee je nadenkt heet de prefrontale cortex, ook wel de voorhersenen genoemd. Als de amandelkern hard werkt, werken je voorhersenen meestal minder hard, en andersom. We kennen allemaal