

Een teruggeplaatst hart

Hoe kinderverhalen kunnen helpen bij traumagerichte therapie

Jackie June ter Heide

Deze winter verscheen tot mijn vreugde het laatste deel van de trilogie *The Book of Dust* van Philip Pullman. Pullman is een Britse schrijver die furore heeft gemaakt met een reeks boeken over het meisje Lyra Belacqua, dat de strijd aanbindt met een kwaadaardig kerkgenootschap dat de wereld domineert. Het was alweer een aantal jaar geleden dat ik de eerdere delen las, maar ik zat weer onmiddellijk in het verhaal toen Lyra's *demon* verscheen.

Kenmerkend voor de wereld van Lyra - een mengeling van realiteit en magie - is dat mensen er altijd worden vergezeld door hun demon: een dier dat zich buiten hen bevindt maar waarmee zij onlosmakelijk verbonden zijn. Bij volwassenen is dat dier vormvast en drukt het de aard van de persoon uit, maar bij kinderen verandert het nog van vorm, afhankelijk van wat het kind nodig heeft. In deel één is Pantalaimon, de demon van

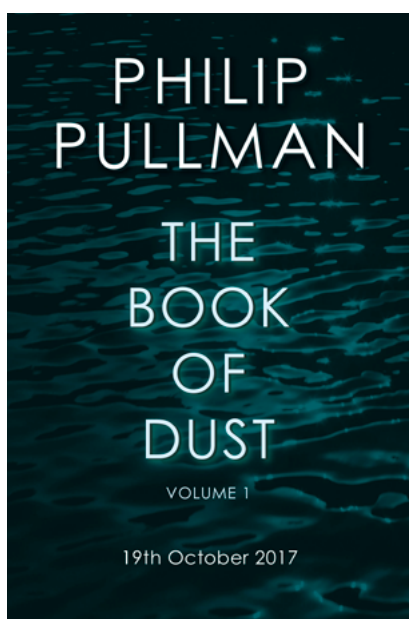
Lyra, dan weer een hermelijn, dan weer een mot, maar in latere boeken is hij uitgekristalliseerd tot een goudharige marter. Zonder mens kan de demon niet leven en zonder demon is de mens ontzield, een schaduw van zichzelf.

Ik was indertijd het eerste deel, *Northern Lights*, gaan lezen nadat het de 'Carnegie of Carnegies' gewonnen had - een literaire prijs voor het beste kinder- en jeugdboek van de afgelopen zeventig jaar. Wanneer een boek zo'n prijs wint, vind ik, moet je het lezen, al behoor je als volwassene niet meer tot de doelgroep. Het fijne van kinderboeken is dat je er helemaal in op kunt gaan, zonder emotioneel op je hoede te hoeven zijn, want negen van de tien keer lopen ze goed af. En al fantaseer je als volwassene niet meer dat je, net als Lyra, kunt praten met beren of heksen, toch ontkom je er niet aan je af te vragen welk dier jouw demon zou zijn als je er een had. Een muis in mijn geval - geen groots dier om mee te pronken, maar wel een innemend, nijver dier, een met montere snorharen en een zachte vacht.

Een uit de mens gerukte ziel

In essentie gaat de verhaallijn van *The Book of Dust* over mensen en hun demonen, over de vraag hoe je je als mens verhoudt tot jezelf en tot delen van jezelf waarmee je weliswaar één bent maar ook niet helemaal mee samenvalt. Kun je je losmaken van jezelf en wat blijft er dan van je over? In *The Book of Dust* fungeren demonen als een metafoor voor de ziel, dat onlosmakelijke, onbeschrijflijke iets wat de mens tot mens maakt. Hoe het voelt om daarvan gescheiden te worden, ervaart Lyra wanneer zij Pantalaimon achterlaat om samen met haar vriendje Will het land van de doden te kunnen betreden.

She pushed [Pantalaimon] away, so that he crouched bitter and cold and frightened on the



muddy ground. What animal he was now, Will could hardly tell. He seemed to be so young, a cub, a puppy, something helpless and beaten, a creature so sunk in misery that it was more misery than creature (...).

Then Lyra gave a cry so passionate that even in that muffled mist-hung world it raised an echo, but of course it wasn't an echo, it was the other part of her crying in turn from the land of the living as Lyra moved away into the land of the dead. "My heart, Will..." she groaned, and clung to him, her wet face contorted with pain.

Elders in *The Book of Dust* wordt het als volgt beschreven:

This pain is agonising, almost indescribable, completely imperious and commanding. But it isn't quite pain either any more. A sort of heart-deep anguish and sorrow, a sickness, a fear, a despair almost unto death. (...) What have I done? What have I done to [my demon], my soul?

Een wereld waarin de band tussen mens en demon verbroken kan worden klinkt als een spannend verhaal, maar is voor sommige mensen pijnlijk concreet. Ik werk in de psychiatrie, met patiënten die getraumatiseerd zijn door onder meer seksueel geweld. Hoe het voelt wanneer dat je overkomt, is aangrijpend in beeld gebracht in *Jongens van Don Rua*, een NCRV-documentaire waarin mannen aan het woord komen die als kind misbruikt zijn door de paters. Je ziet het kind terug in hun gerimpelde gezichten: de grote ogen van een man met een lichte stotter, de verontwaardigde blik van zijn statige kompaan.

'Je bent eigenlijk wel ontzield op de één of andere manier,' zegt de man met de stotter, 'zonder dat je dat weet. Je bent eigenlijk één groot gat geworden. Er is zomaar iemand met zijn grote voeten – heeft midden in je gestaan.'

'Het lijkt alsof de ziel uit een mens gerukt wordt,' zegt de statige man, die vaardig is met woorden. 'Je mag niet bestaan. Je bent een object ten dienste of tot doel van een ander.'

Ook politiemensen die bij ons in zorg zijn, rechercheurs die eindeloos beelden van seksueel misbruik hebben bekeken op zoek naar aanwijzingen voor waar een slachtoffer of dader zich bevindt, beschrijven het zo. Onlangs verscheen in *The Guardian* een portret van zo'n rechercheur, Squire geheten. 'Greg Squire,' zo

schreef de krant, 'can never forget the video that opened his eyes to what child sexual abuse could mean.'

He clicked on a video. A girl was sitting in an adult bed, a child's picture book beside her. Squire watched as a man came into the frame and began reading it to her. For a moment, it could have been a normal scene – maybe it would be – until the man proceeded to remove the girl's clothing. Then he raped her. Squire watched her "endure" it – "it looked like her soul left," he says.

Als ik lees dat zo'n dader het misbruik inluidt met een kinderboek maakt me dat ontzettend boos – zo wreed, sadistisch en manipulatief. Ook die rechercheurs gaat het niet in de koude kleren zitten. Het is niet makkelijk om te zien hoe iemand met zijn grote voeten in een kind gaat staan.

Je herenigen met je demon

Patiënten moeten soms lang naar woorden zoeken om uit te leggen hoe het voelt als je ziel uit je lichaam wordt gerukt. Wanneer ze dan gaan praten klinken ze als Lyra. 'Ik voel het hier,' zei een patiënt laatst en ze legde haar hand op haar hart. 'Ik zie letterlijk een bloedend hart in mijn hand liggen,' zei een ander. Sommigen zeggen dat de pijn zo ondraaglijk werd dat ze hun lichaam verlieten en vanaf het plafond toekeken naar wat hen overkwam. Nu, jaren later, terwijl ze volwassen zijn en veilig, ervaren ze een leegte waar zich ooit hun hart bevond.



Wanneer patiënten praten, klinken ze als Lyra

Als patiënten dat zeggen leg ik hun uit wat dissociatie is: de scheiding tussen lichaam en geest die optreedt op een moment van grote angst, en die zich blijft herhalen op latere momenten die aan het oorspronkelijke gevaar doen denken. Maar ik zou hun ook kunnen uitleggen dat ze gescheiden zijn van hun demon.

Je herenigen met je demon wanneer je van elkaar gescheiden bent geweest is niet gemakkelijk. Het vereist dat je je openstelt voor je gevoel. Dat je de angst doorvoelt die jou overviel toen je beseftte dat het voorlezen van een kinderboek geen veilig moment was, maar het voorspel voor seksueel misbruik. Dat je rouwt om de persoon die je had kunnen zijn, het leven dat je had kunnen leiden als je ziel nooit door de paters uit je lichaam was gerukt. Dat je met compassie kijkt naar de beslissingen die je hebt moeten nemen om het misbruik te overleven, zelfs als dat inhield dat je je demon moest achterlaten.

In de psychiatrie gebruiken we daar traumagerichte therapie voor: technieken als EMDR en exposure waarbij patiënten blootgesteld worden aan traumatische herinneringen die ze lang vermeden hebben. Maar soms denk ik dat ze ook wat kunnen hebben aan een verhaal.

Dat ik van jeugd literatuur houd betekent niet dat al mijn patiënten ervoor openstaan. Ik kan moeilijk zeggen: lees jij maar eens even *The Book of Dust*. Het kan hen misschien helpen doordat ze het herkennen: de ontredding van Lyra wanneer ze Pantalaimon achterlaat, de vervreemding later wanneer Pantalaimon en zij weer moeten proberen samen één te zijn. Boek na boek zouden ze moeten lezen om erachter te komen of het lukt, of Lyra zich ooit nog heel zal kunnen voelen, of het wederzijdse vertrouwen ooit kan worden hersteld. Toch denk ik dat het goed voor hen zou zijn om het verhaal te leren kennen; een verhaal dat over jou gaat kan zo helend zijn.

Wie je diep in je hart bent

Daarom heb ik, voor wie niet openstaat voor jeugd literatuur, een andere troef: een film die zich met dezelfde materie bezighoudt. Een kinderfilm, dat toch wel. De Disneyfilm *Vaiana* gaat over een meisje dat de oceaan bezeilt op zoek naar de godin Te Fiti, wier hart – letterlijk – is gestolen door een halfgod. De vruchtbare, gelukkige Te Fiti heeft plaats gemaakt voor een *demon*: een vuurspuwende furie met een lichaam



van lava. In de spectaculaire eindscène van de film realiseert Vaiana zich dat de demon en Te Fiti één en dezelfde persoon zijn en dat het aan haar – Vaiana - is om het hart in die ontzielde persoon terug te plaatsen.

I have crossed the horizon to find you
I know your name
They have stolen the heart from inside you
But this does not define you
This is not who you are
You know who you are

Met het terugplaatsen van het hart komt Te Fiti weer tot leven. De lava verandert in vruchtbare grond waaruit bloemen en palmen ontspringen. Haar schreeuw verandert in een glimlach, haar razernij in rust.

Soms zet ik mijn laptop aan om een patiënt deze scène te laten zien. Met een beetje geluk kunnen ze ernaar kijken en doet het niet teveel pijn. Met nog wat meer geluk geeft het hun hoop: hoop op een leven waarin dat wat voorgoed beschadigd leek te zijn, herstelbaar blijkt; een leven waarin ze, na lang zoeken, ervaren wie ze diep in hun hart zijn. Als daar een kinderverhaal voor nodig is, *so be it*. Doen we het niet allemaal beter wanneer we voeling hebben met het kind in ons?

Literatuur

Pullman, Philip, *The Amber Spyglass*. Scholastic David Fickling Books, 2000.

Pullman, Philip, *The Secret Commonwealth*. David Fickling Books, 2019.

Wouthuysen, Bernd, & Coen Verbraak, *Jongens van Don Rua* [Documentaire]. NCRV, 2012