



NATASJA RIETVELD

Schaamte door psychische verwonding

Militairen falen niet!



*Nederlandse mariniers op
vredesmissie in Irak, 2003
(Marcel Molle/HH).*

Natasja Rietveld deed onderzoek naar uitzendinggerelateerde schuld- en schaamtegevoelens bij veteranen van vredesmissies. Zij gaat in op de vraag hoe in een cultuur als de krijgsmacht falen gepaard kan gaan met diepgewortelde schaamtegevoelens?

Hoge verwachtingen

Militairen worden opgeleid en getraind om onder extreem moeilijke omstandigheden hun werkzaamheden te kunnen uitvoeren en optimaal te functioneren. Zij moeten zich fysiek en emotioneel staande kunnen houden in onvoorspelbare, stressvolle en levensbedreigende situaties. Dit zijn de minimale verwachtingen waaraan een militair, die afreist naar een (voormalig) oorlogsgebied tegemoet moet kunnen komen. De onderlinge verwachtingen van militairen binnen een uitgezonden militaire eenheid zijn dan ook hoog. Fysiek falen en verlies van controle over emoties kunnen immers tot levensbedreigende situaties leiden. In het operatiegebied is er geweldsdreiging en oorlog of zijn de gevolgen van de voorbije oorlog nog duidelijk merkbaar. Militairen treffen verwoeste huizen aan, lijdende en stervende kinderen, en zien hoe vluchtelingen moeten leven onder erbarmelijke omstandigheden, en hoe deze mensen, soms met geweld proberen te overleven.

Verantwoordelijk voor een succesvolle missie

Militairen zijn samen verantwoordelijk om de

missie zo succesvol mogelijk uit te voeren en om als eenheid goed te functioneren. Uit onderzoek naar uitzendinggerelateerde schuld en schaamte bij veteranen van vredesmissies (Rietveld, 2009) blijkt ook dat het overgrote deel van de veteranen die aan dat onderzoek deelnamen dit zo heeft ervaren. Rond 80% van de ruim 1.100 deelnemers voelde zich tijdens de uitzending in zeer hoge mate verantwoordelijk voor het succesvolle verloop van de missie en voor het goed functioneren van de eenheid waarvan zij deel uitmaakten. Deze verantwoordelijkheidsgevoelens verdwijnen niet altijd met de beëindiging van de uitzending. In hetzelfde onderzoek zien we namelijk dat bijna 30% van de veteranen zich nog regelmatig tot altijd verantwoordelijk voelt voor het verloop van gebeurtenissen en situaties gedurende de uitzending, en dat deze gevoelens positief samenhangen met uitzendinggerelateerde schuld- en schaamtebeleving. Rond 25% van de veteranen voelt zich nog steeds in meer of mindere mate schuldig en 22% schaamt zich voor bepaalde situaties en gebeurtenissen die plaatsvonden gedurende de uitzending. Een derde van de veteranen ondervindt in het dagelijks leven nog steeds problemen als gevolg van

Striving, even extreme striving, is fine and admirable so long as it is part of an institutional culture that is not overly shaming about failures to meet high goals. And yet the military can be harsh in just that way.

To be less than the best, less than what one once was, can meet with severe personal and social rebuke in a culture known to promulgate a 'zero-defect' mentality. While for some, physical injuries such as limb amputations are badges of honor – visible testimony to having faced battle and sacrificed for the cause – in that same culture of conspicuous honor, suffering psychologically without visible battle wounds can feel like weakness.

It can cause profound shame.

(Sherman, 2010, p. 176).

uitzendinggerelateerde schuld en schaamte. Sommige veteranen zelfs nog 15 jaar na de uitzending. De deelnemers aan het onderzoek gaven aan dat de uitzendervaringen waar zij zich nog steeds voor schamen, met name te maken hebben met situaties waar zij getuige waren van ellende en geweld en waarin zij machteloos waren. Zij schamen zich omdat zij te kort schoten en faalden. Ook schuldgevoelens, zo geven de veteranen aan, hebben met name te maken met machteloosheid en het gevoel te kort te zijn geschoten.

Militairen falen niet

Psychiater Judith Lewis Herman (2002) stelt dat

op het moment dat een ingrijpende gebeurtenis plaatsvindt betrokkene juist door de alles ontvrichtende en vaak levensbedreigende aard van de situatie in een hulpeloze toestand verkeert waarin normale patronen van zorgzaamheid en verantwoordelijkheid voor anderen abrupt verloren gaan. Dergelijke natuurlijke reactiepatronen geven mensen een gevoel van zeggenschap, verbondenheid en zinvolheid van situaties en van eigen bestaan. Militairen zijn getraind om met levensbedreigende en onvoorspelbare situaties om te kunnen gaan, om te voorkomen dat zij controle over een situatie verliezen en machteloos staan. Van hen wordt juist verwacht dat zij altijd zorg kunnen dragen voor de mensen die door dergelijke situaties in een hulpeloze toestand terecht komen, en dat zij mensen in doodsangst en levensgevaar beschermen. Als dit niet (helemaal) lukt kunnen militairen dit als professioneel, maar ook als ernstig persoonlijk falen zien. Zij zullen vervolgens vervuld van schaamte terugkijken op de ingrijpende gebeurtenis.

Ook Nancy Sherman (2010) trof in de verhalen van veteranen die vochten in Irak, Afghanistan, Vietnam of gedurende de Tweede Wereldoorlog schaamtegevoelens door het gevoel te hebben gefaald. In haar boek *The Untold War. Inside the hearts, minds, and souls of our soldiers* beschrijft zij de morele twijfels en de innerlijke gewetensstrijd die ontstaat als een mens geconfronteerd wordt met geweld, dehumanisering, ernstig menselijk lijden, met het sneuvelen van dierbaren. De veteranen vertelden haar over hun worsteling met schuldgevoelens over het ge-

luk dat zij hebben gehad gedurende de missie, waardoor zij zijn blijven leven. Zij voelen zich schuldig over de burgers die zij gedood hebben, en schamen zich ervoor dat zij het sneuvelen van kameraden niet konden voorkomen. Verwarrend is de gewetensstrijd waarin schaamte soms plaatsmaakt voor trots en wraakgevoelens. Sherman laat verder zien hoe schaamte voor psychologisch lijden het delen van ervaringen en gevoelens ondermijnt. Schaamte zorgt er voor dat lijden onuitgesproken en ongeuit blijft en dat de gewetensstrijd die door de blootstelling aan ingrijpende gebeurtenissen ontstaat alleen innerlijk gevoerd blijft worden.

Isolement door schaamte

Als iemand zich schaamt als gevolg van een ingrijpende gebeurtenis betekent dit dat iemand zich zwak voelt of zelfs gaat geloven dat hetgeen gebeurd is het gevolg is van eigen onvermogen en zwakte. Schaamte gaat bij uitstek over persoonlijke ontevredenheid, over het afkeuren van jezelf, van wie en hoe je ten diepste bent. Daarom kan schaamte iemands eigenwaarde ernstig beschadigen en tot een intens negatief zelfbeeld leiden. Mensen die zich schamen zullen dan ook niet makkelijk praten over hun ervaringen, en zullen zowel de situatie waarvoor zij zich schamen als de eventuele personen die daar deel van uitmaakten hardnekkig proberen te vermijden. Mensen raken daardoor in een isolement wat het verwerken van de ingrijpende ervaring onmogelijk maakt. Verwerking van trauma kan immers alleen als iemand zich verbonden voelt met anderen en anderen ver-

trouwt (Herman, 2002). Zij zullen geen hulp inroepen.

Hulp mijden door schaamte

Als veteranen zich schamen als gevolg van ingrijpende uitzendervaringen kan dit de weg naar de hulpverlening dwarsbomen. Dat blijkt ook uit het eerder genoemde onderzoek naar schuld en schaamte onder veteranen van vredesmissies. Van de ruim 1.100 veteranen die deelnamen aan het onderzoek gaf ruim 9% aan geen hulp in te schakelen bij de verwerking van uitzendervaringen zowel als gevolg van schaamte voor wat gebeurd is tijdens de uitzending als schaamte voor hun problemen. We zien in het onderzoek dat als schaamte in sterkere mate problemen veroorzaakt in het dagelijks leven veteranen vaker last hebben van woedeaanvalen. Als aan schaamte gekoppelde ervaringen niet verwerkt kunnen worden kan een persoon door die schaamtegevoelens verbitterd raken, depressief, en zowel boos op zichzelf als op zijn of haar omgeving. Uitingen van woede en agressie, en helemaal als deze gericht zijn op partner en kinderen, kunnen echter opnieuw tot schaamte leiden en vervolgens tot een nog sterker isolement. Immers om te voorkomen dat de veteraan zijn dierbaren (nog een keer) iets aan doet.

Uitingen van woede en agressie kunnen opnieuw tot schaamte en sterker isolement leiden

Voor de hulpverleners en behandelaars van veteranen is het belangrijk om zich bewust te zijn van mogelijk hulpmijdend gedrag als gevolg van schaamtegevoelens. Maar ook moeten we er rekening mee houden dat als veteranen wel een hulpverlening- of behandeltraject zijn ingegaan zij door schaamte voor psychologisch lijden de ervaringen die zij werkelijk hebben meegemaakt en de emoties die zij echt voelen mogelijk onbespreekbaar en ongeuit laten. De gewetensstrijd blijft dan een innerlijke strijd, en ingrijpende ervaringen onverwerkt.

Schaamtecultuur van defensie

Het voor zichzelf houden van psychologisch lijden, en helemaal voor mannen, lijkt in een cultuur zoals in de krijgsmacht geldt ook wel het meest aantrekkelijk. Sherman (2010) wijst terecht op de rol van de aard van militaire cultuur – en we citeren haar aan het begin van dit artikel – als het gaat om de impact die mentaal en fysiek falen op militairen heeft. Juist in een militaire organisatie, waarin bovengemiddeld presteren onder extreem moeilijke omstandigheden noodzakelijk is en van je verwacht wordt, zal falen gepaard gaan met diepwortelende schaamtegevoelens. Psychologisch lijden zonder lichamelijke verwonding zal in dergelijke cultuur ook eerder als zwakte gezien worden.

Immers betrokken militair heeft de controle over zijn emoties verloren en het mentale uithoudingsvermogen is onvoldoende gebleken. Dit in tegenstelling tot fysieke verwonding als gevolg van een gevechtsactie waarbij de oorlogswond juist het bewijs is van deelname aan een gevecht, en het extreme gevaar. Fysieke verwonding zal eerder, vooral ook door buitenstaanders, beoordeeld worden als het gevolg van een bovengemiddelde prestatielevering en iedereen zal gevoelens van trots op zijn plaats vinden.

Literatuur

Herman, J.L., *Trauma en herstel. De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld*. Amsterdam: Bibliotheek, 2002.

Rietveld, N., *De gewetensvolle veteraan. Schuld- en schaamtebeleving bij veteranen van vredesmissie*. Oosterwijk: Boxpress, 2009.

Sherman, N., *The Untold War. Inside the hearts, minds, and souls of our soldiers*. New York/London: W.W. Norton & Company, 2010.

NATASJA RIETVELD is socioloog en promoveerde in 2009 op een proefschrift over uitzendinggerelateerde schuld en schaamte van veteranen van vredesmissies. Momenteel is zij als onderzoeker en gastdocent werkzaam bij de Nederlandse Defensie Academie in Breda.