

Moral injury en herstel

Een existentiële verkenning

Joachim Duyndam

Vrienden van mijn ouders hebben jaren geleden hun vijfjarige zoonje verloren. Het jongetje verdronk in de rivier voor hun huis, hij kon nog niet zwemmen. Zijn moeder is hier nooit overheen gekomen. Goedbedoelde hulp en troost, in de trant van 'jij kon er niets aan doen', maakten het alleen maar erger. Zij is uiteindelijk letterlijk ten onder gegaan (overleden) aan schuldgevoel en zelfverwijt. Toen dit gebeurde, bestond het begrip *moral injury* nog niet, maar het is er wel een goed en vreselijk voorbeeld van.

Moral injury verwijst naar een verwonding of beschadiging waarvan de oorzaak moreel is, in dit geval door schuld, of preciezer: een alles verterend gevoel van schuld. Vandaag is het fenomeen moral injury in opkomst. Morele verwonding of morele schade wordt vaak gezien als aanvullend op of zelfs als alternatief voor posttraumatische stress-stoornis (PTSS). Militairen hebben ermee te maken, maar ook brandweerlieden en anderen die in een gevaarlijke frontlinie staan van hulpverlening en mensen redden. Maar uiteindelijk kan het iedereen overkomen. Het bijzondere – en filosofisch relevante – aan moral injury is dat je blijkbaar kunt lijden aan een morele verstoring. Terwijl PTSS het lijden reduceert tot levensbedreiging en we dergelijk geestelijk of psychisch lijden meestal medisch opvatten én bestrijden, veronderstelt moral injury een opvatting (mensbeeld) van mensen die *moreel* kunnen lijden. Toch is het begrip niet onomstreden: verwijst moral injury naar een werkelijk bestaand fenomeen of creëert het nieuwe (mode)woord zelf de bijbehorende realiteit? Wat wordt bedoeld met moral injury?

1 Definitie

In dit artikel wil ik dit bijzondere fenomeen verkennen in een mensbeeldbenadering en van daaruit de weg wijzen naar herstel. De meest geciteerde omschrijving van moral injury komt van de Amerikaanse psycholoog Brett Litz:

'Moral injury is de voortdurende psychische, biologische, spirituele, gedragsmatige en sociale impact van het zelf verrichten van, niet kunnen voorkomen van, of getuige zijn van handelingen waarin diepgewortelde morele overtuigingen en verwachtingen worden geschonden.' (Litz et al., 2009)

Deze definitie omschrijft het ontstaan van moral injury, maar niet zozeer de aard en de gevolgen daarvan. De gevolgen van morele verwonding of beschadiging uiten zich vaak in diepgevoelde en versturende gevoelens van schuld en schaamte bij degene die moreel verwond of beschadigd is geraakt. In de slipstream van

schuld en schaamte treden ook wel wroeging, zelfhaat, woede en walging op. In deze emoties wordt meestal het verschil met PTSS gelegd. PTSS gaat vooral gepaard met gevoelens van angst – angst die optreedt bij (al dan niet dwangmatige) herbeleving van levensbedreigende situaties waarin men heeft verkeerd. Bij moral injury gaat het niet in de eerste plaats om levensbedreigende situaties, maar om *morele* verstoring. Maar dat betekent niet dat moral injury minder ernstig is. Morele verwonding of beschadiging kan zich uiten in agressie, onvermogen tot genieten, ondermijnd vertrouwen, zelfverwaarlozing en zelfbeschadiging of zelfs suïcide.

Morele verwonding of beschadiging is niet iets kleins, onbeduidends of voorbijgaands – zo veel wordt wel duidelijk uit deze omschrijvingen en uit het voorbeeld van het verdronken kind. Het gaat om iets dat ons bestaan in de kern raakt. Het gaat, anders gezegd, om een existentiële problematiek. Daarom moeten we, om de betekenis van moral injury te begrijpen – hoe het werkt, wat het is, wat de gevolgen zijn – beginnen bij het onderliggende mensbeeld. Hoe moeten we mens-zijn opvatten om zoiets als moral injury te begrijpen? Welke betekenis en impact hebben schuld en schaamte in ons bestaan dat zij zo ingrijpend en ondermijnd kunnen zijn?

2 Mensbeeld

Als inleiding tot het beantwoorden van de vraag naar de betekenis van moral injury wil ik eerst met een simpel voorbeeldje illustreren hoe naïef we vandaag vaak denken over schuld. Stel, je rijdt in je auto op de snelweg en je rijdt veel te hard. Opeens zie je in je achteruitkijkspiegel een snelle politieauto aankomen. Wat voel je nu: schuld? Maar de politie scheurt jou voorbij, op weg naar een andere overtreder. Wat voel je nu: opluchting? Zo ja, dan was het geen schuld die je eerst voelde. Als dat wel schuld was geweest, zou je nu spijt voelen bij het doorrijden van de politieauto. Je had aangehouden willen worden, je had schuld willen bekennen, en je had je schuld willen uitboeten, je had vergiffenis willen krijgen. Door de opluchting weet je dat je alleen maar bang was om gesnapt te worden en blij dat je aan een boete bent ontkomen.

Veel van wat gewoonlijk en soms gemakkelijk schuld en schuldgevoel wordt genoemd, verwijst niet naar de diepe existentiële schuld die ik hier op het oog heb en waar het bij moral injury over gaat. Existentiële schuld veronderstelt een relationeel mensbeeld. In een relationeel mensbeeld wordt mens-zijn benaderd vanuit de relaties die wij hebben tot de wereld, tot anderen en tot onszelf. Waarnemen, denken, verbeelden, handelen, willen, (los)laten, lijden, oordelen, zingen, geïnspireerd worden – het zijn allemaal relaties die tezamen het menselijk bestaan vormen.

Reeds Plato vatte de mens zo op en noemde dit ‘ziel’ (Politeia 436a-444a). Moral injury wordt ook wel verwonding van de ziel genoemd. De ziel verwijst bij Plato niet naar een ding, ook niet een heel mooi, bijzonder of uniek ding, maar naar relaties. De drie ‘delen van de ziel’ zijn bij Plato drie soorten van relaties: (a) denken, (b) streven (wat wij ‘willen’ zouden noemen) en (c) voelen, lijden of onder-

gáán. Tot dit laatste behoort alles waardoor wij worden aangedaan: honger, dorst en pijn, maar ook wat wij emoties noemen: angst, verdriet, afgunst en jaloezie, en ook vreugde, opluchting, ontroering.

Deze relaties of interacties treden doorgaans tegelijkertijd op en zijn met elkaar verweven. Je ziet iemand, vindt hem direct aardig of juist bedreigend, je wil iets met haar, je fantaseert daarover, je gaat samen iets doen of juist laten. De verwevenheid blijkt ook in ons openingsvoorbeeld: door een ernstig ongeluk raakt *alles* in de war. Om de ontregeling die moral injury teweegbrengt te kunnen begrijpen is het belangrijk om te weten waar de relaties die ons mens-zijn bepalen, normaal gesproken aan voldoen – als je in goeden doen bent:

- 1 Om te beginnen veronderstellen deze relaties interesse of waarde. Wat je waarneemt, heeft een bepaalde betekenis voor je en zo niet, dan wil je deze achterhalen. Bij wat je doet of laat, heb je een zeker belang. Je hebt ergens zin in of er juist een afkeer van. Je emoties hebben je iets te zeggen (dat er gevaar dreigt; dat het er goed voor je uitziet; dat je *nu* moet handelen; dat je (on)gelukkig bent, enz.). Uitgangspunt van deze relationele bestaansvoorwaarde is een zekere zeggenschap over en verantwoordelijkheid voor de relaties of interacties waarin je betrokken bent.
- 2 Daarnaast berusten deze relaties op een zeker vertrouwen. Je gaat ervan uit dat wat je waarneemt er ook echt is; dat je anderen juist inschat; dat je kennis klopt, ook de kennis van jezelf; dat je gevoel je niet bedriegt; dat het respect en de vriendschap die je anderen betoont terecht, en die jou worden betoond echt zijn; dat leidinggevend menen wat zij zeggen. Ook al weet je dat je je kunt vergissen.
- 3 Al deze relaties veronderstellen ten slotte een voldoende veilige context. Dit houdt in dat je ervan uit kunt gaan dat je relaties – van waarnemen tot lijden, handelen en zingeven – niet ernstig ontregeld of ondermijnd zullen worden.

3 Drie vormen van moral injury, de drie V's

Moral injury heeft betrekking op deze drie fundamentele voorwaarden van ons relationele menselijk bestaan. Bij moral injury raken deze voorwaarden beschadigd of 'verwond'. Bij elk van deze drie bestaansvoorwaarden zal de beschadiging enigszins verschillend zijn. Laten we proberen voor elk van deze drie 'de schade op te nemen'. Daarbij maak ik voorlopig een voor de hand liggend onderscheid tussen 'dader' (degene die de schade aanricht) en 'slachtoffer' (degene die de schade ondergaat), ook al is dit onderscheid bij een verdergaand begrip misschien niet meer houdbaar.

3.1 Verantwoordelijkheid

Morele schade kan ontstaan als je, volgens je eigen oordeel, tekortschiet in je verantwoordelijkheid. Door een met je verantwoordelijkheid gepaard gaande verwachting niet waar te maken of door een morele regel of code te overtreden (vgl. de definitie van Brett Litz waarmee ik begon). Anderen kunnen datzelfde oordeel van tekortschieten over jou hebben, maar dat is niet noodzakelijk. Ook als

anderen vinden dat jij 'er niets aan kon doen', zoals in het openingsvoorbeeld, kun jij lijden aan ernstige (verlammende, ondermijnende) schuldgevoelens. De operatie die jij als chirurg uitvoerde is mislukt. Je hebt als brandweerman iemand niet uit een brandend huis kunnen redden. Je hebt niet voorkómen dat een gast van jouw feestje met te veel drank op naar huis reed en een ongeluk veroorzaakte. Je realiseert je dat je hebt meegedaan aan pesten en *scapegoating* (iemand tot zondebok maken). Je laat je partner in de steek voor een ander. Door jouw onoplettendheid (zo vind je zelf) is een kind verdronken. Dit zijn voorbeelden van moral injury bij 'daders', die bij hen tot ernstige gevoelens van schuld hebben geleid. Als we kijken waartoe moral injury bij 'slachtoffers' leidt, kan bij hen juist ernstige schaamte ontstaan. Omdat de meeste voorbeelden daarvan te maken hebben met geschonden vertrouwen, hoort deze vorm van moral injury eigenlijk bij de tweede categorie.

3.2 *Vertrouwen*

Je leidinggevende laat jou vallen als een baksteen. Je partner heeft jou verlaten voor een ander. Een collega-vakgenoot die je vertrouwde gaat er met jouw idee vandoor en wordt daarmee beroemd. Je wordt behandeld als het zwarte schaap van de familie. Je beste vriend verraadt je door jou in de shit te laten zitten of door je een rotstreek te leveren. Je wordt langdurig gepest. Jij krijgt als zondebok de schuld van een crisis in de organisatie en je wordt gedumpte door de groep waartoe je behoort. Je wordt afgebrand in de media (karaktermoord). In deze voorbeelden heeft de morele verwonding vooral een schaamtekarakter. Schaamte leidt vaak tot woede, zoals we ook uit de psychoanalyse weten, en dat is in de gegeven voorbeelden van de moreel beschadigden zeer herkenbaar. Uit de moral injury bij de slachtoffers zich vaak in schaamte, van de daders van deze vertrouwenschendingen kan worden gezegd dat zij belast zijn met schuld – of zij deze nu zo voelen of niet.

3.3 *Veiligheid*

Een derde vorm van moral injury, ten slotte, betreft de fundamentele voorwaarde van veiligheid van ons bestaan, dat wil zeggen van de relaties waarin we leven. Terwijl een schending van vertrouwen iets binnen relaties is, raken in deze derde vorm van moral injury de relaties als zodanig beschadigd of ondermijnd. Dit is bijvoorbeeld het geval als je slachtoffer wordt van willekeurig geweld of van seksueel misbruik. Bij slachtoffers hiervan lopen schaamte (je voelt je nietswaardig) en gevoelens van schuld (heb ik het geweld op een of andere manier zelf uitgelokt?) door elkaar. Ook bij deze vorm van moral injury kan worden betoogd dat de aanrichters ervan belast zijn met schuld, zij het dat zij zich naderhand soms schamen (en dat zij zich volgens morele maatstaven misschien zouden moeten schamen).

Moral injury heeft dus betrekking op drie V's: (1) het tekortschieten in of overtreden van Verantwoordelijkheid; (2) verraad van Vertrouwen; en (3) het ondermijnen van een fundamentele Veiligheid. Het op het eerste gezicht helder lijkende onderscheid tussen daders en slachtoffers van moral injury valt in de praktijk

soms moeilijk te maken, omdat tekortschieten, verraad en geweld meestal geen geïsoleerde handelingen betreffen, maar onderdeel zijn van een keten of wirwar van handelingen en gebeurtenissen, waarin dader- en slachtofferrol kunnen wisselen of vervagen.

Moral injury is, kortom, een diepingrijpend existentieel fenomeen. Het hoort bij het leven, het kan iedereen overkomen, en het is iets ernstigs – zoals in het openingsvoorbeeld. Het gevaar van het in de mode raken van moral injury is dat iets al snel daaronder wordt geschaard. Klein voorbeeld: als iemand een keer iets onaardigs tegen je zegt en je je daarover vervelend voelt, is dat nog geen moral injury. En op grotere schaal: in onze tijd, waarin slachtoffers doorgaans veel media-aandacht krijgen, en daardoor een zekere morele status, kan een moral injury-‘label’ daardoor aantrekkelijk worden. De grootste uitdaging voor het hedendaagse onderzoek naar moral injury vormen de doorgronding én de omgrenzing daarvan.

4 Herstel?

Ook naar de begeleiding, behandeling en zo mogelijk genezing van moral injury moet nog veel onderzoek worden gedaan. Tot besluit van dit artikel wil ik voorzichtig ingaan op de vraag hoe herstel van moral injury mogelijk is. Anders dan PTSS is moral injury geen psychiatrische diagnose en volgens velen zou het ook onwenselijk zijn als moral injury zou worden opgenomen in het officiële psychiatrisch handboek DSM (Muller, 2018). Omdat moral injury gerelateerd is aan *morele* fenomenen als schuld en schaamte, ligt begeleiding met het oog op herstel door geestelijke verzorgers, moreel consulenten en andere existentiële begeleiders meer voor de hand.

De vraag naar de begeleiding bij moral injury is ook van belang voor het herstelrecht. De bovengenoemde voorbeelden en van daders en slachtoffers van moral injury maken het aannemelijk dat sommige van deze zaken voor de rechter komen. Het herstelrecht kan hier zijn rol naast het strafrecht waarmaken. Ernaast, omdat het herstelrecht iets beoogt dat in de strafrechtspleging alleen vaak niet mogelijk blijkt, namelijk herstel of terugkeer van zowel dader als slachtoffer tot normale volwaardige menselijke verhoudingen; tot opname in de relationele netwerken of gemeenschappen waartoe zij behoren en waarvan zij geïsoleerd zijn geraakt door de schuld of de schaamte van moral injury.

Ik wil ten slotte ingaan op één element dat van groot belang is in de begeleiding bij moral injury, zowel in de context van het herstelrecht als in andere contexten van geestelijke of existentiële begeleiding. Dat is de empathie van een begeleider/behandelaar met een cliënt die aan moral injury lijdt, hetzij als dader hetzij als slachtoffer, of beide.

Empathie is het vermogen van de begeleider om zich in te leven in de belevingen en gevoelens van de cliënt. Met de term ‘beleving’ verwijs ik zowel naar cognitieve als affectieve aspecten van de emoties van de cliënt, en dat geldt ook voor de met de cliënt mee- of inlevende empathie. Essentieel is dat de empathische begeleider niet ‘hetzelfde’ voelt of beleeft als de cliënt, maar dat hun belevingen zich verhou-

den als potentieel tot actueel. Empathie is potentieel voelen wat de ander actueel voelt (Duyndam, 2019). Als de cliënt actueel lijdt aan schuld of schaamte, of aan daarmee verbonden gevoelens van wroeging, zelfhaat, woede en walging, dan voelt en beleeft de empathische begeleider deze in de modus van het potentiële. Precies daardoor ondersteunt de empathie van de een de beleving van de ander, omdat de empathie de soms verwarrende, overweldigende, ontregelende emoties van de cliënt een realiteit van stevigheid en structuur biedt, waardoor de cliënt deze gevoelens beter kan overzien en hanteren, en er niet meer in hoeft te ‘verdrinken’. Daarmee onderscheid ik empathie van het zonder meer ‘delen van gevoelens’ en van verschijnselen als emotionele besmetting.

Toch is de erkenning die empathie geeft iets anders dan de cliënt gelijk geven. Of de gevoelens van de cliënt terecht zijn of niet, goed of fout, overdreven of onderdrukt, gepast of niet, enzovoort, kan pas worden onderzocht nádat deze gevoelens door empathie zodanig reëel zijn geworden dat ze *onderzoekbaar* zijn. Empathie is zelf zonder oordeel. In verband hiermee wil ik benadrukken dat empathie vrijwel nooit de gehele begeleidingssituatie uitmaakt. Gevoelens treden zelden afzonderlijk op; meestal zijn zij gemengd en wisselen ze elkaar snel af. Ook begeleiders kunnen besprongen worden door twijfels of door irritatie over de cliënt. Dat is helemaal niet erg, mits zij de empathie – het potentieel voelen wat de cliënt actueel voelt – maar veiligstellen of overeind houden. Precies hierin is de professionaliteit van de empathische begeleider gelegen. Empathie is om zo te zeggen het ‘werkzame stofje’ te midden van heel veel andere zaken die spelen in een begeleidingssituatie.

De empathische begeleiding bij moral injury is zowel naar vorm als naar inhoud narratief. In deze vorm van begeleiding wordt geprobeerd het verhaal waarin de cliënt op dat moment leeft, en ruimer: zijn of haar levensverhaal, of delen daarvan, te reconstrueren, heel te maken. Uitgangspunt daarbij is dat de cliënt zelf zeggenschap heeft over zijn of haar eigen verhaal, zeg maar het auteurschap. Voor zover de cliënt deze zeggenschap (gedeeltelijk) is kwijtgeraakt, is de begeleiding erop gericht dat hij of zij deze zeggenschap weer kan hernemen. De empathie is daarbij ondersteunend. De ervaringen die tot moral injury hebben geleid, zoals hierboven genoemd, hebben bij uitstek een narratief karakter. Een dergelijke ervaring valt waarschijnlijk alleen maar te begrijpen en te hanteren in het licht van het (levens)verhaal van de cliënt. Empathische begeleiding is erop gericht de cliënt te helpen zich zijn of haar (levens)verhaal weer toe te eigenen.

Maar het verhaal van de cliënt staat niet op zichzelf. Het is onderdeel van andere verhalen: verhalen van zijn of haar afkomst en sociale omgeving. En de verhalen van cliënten moeten zich verhouden tot soms zeer dominante verhalen van de situaties waarin zij zich bevinden. Het verhaal van militairen die zijn uitgezonden op een ‘vredesmissie’ verhoudt zich soms moeilijk tot de verhalen die de militaire leiding en die de politiek, verantwoordelijk voor de uitzending, daarover vertellen. En dan hebben we het nog niet eens over de uiteenlopende verhalen van de bevolkingsgroepen op wie de vredesmissies zijn gericht. Dat vraagt van de cliënt-militair – en bij moral injury ook van zijn of haar begeleider – heel wat empathie, om zich tot al die verhalen te verhouden en daarbij zelf de narratieve regie te behouden of te hernemen.

Empathie is cruciaal in de begeleiding bij moral injury, maar heelt empathie ook de moral injury zelf? De vrouw uit ons openingsvoorbeeld wier kind verdronk, is zelf ook verdronken, in schuldgevoel. De juiste empathie had haar schuldgevoel *zonder oordeel*, en dus *zonder veroordeling*, kunnen erkennen en bevestigen. Zodat zij dit gevoel onder ogen had kunnen zien, het zich had kunnen toe-eigenen, en samen met anderen naar een uitweg had kunnen zoeken, bijvoorbeeld via vergeving en zelfvergeving. Want empathie had haar ten minste van de eenzaamheid van haar morele verwonding door schuld kunnen bevrijden.

Literatuur

- Buitenweg, R. (2001) *Recht op een menswaardig bestaan. Een humanistische reflectie op sociaal-economische mensenrechten*. Utrecht: De Graaff.
- Dijke van, J., I. van Nistelrooij, P. Bos & J. Duyndam (2020) Towards a Relational Conceptualization of Empathy. *Nursing Philosophy*. doi:10.1111/nup.12297.
- Duyndam, J. (2004) Vernedering en herstel. *Tijdschrift voor Herstelrecht*, 4(1), 28-37.
- Duyndam, J. (2018) Waarom je kunt sterven aan schuld en spijt. *Filosofie Magazine*, (12), 30-35.
- Duyndam, J. (2019) Het potentieel lichaam van de politiek. Over emocratie, mediocratie en populisme. In: M.J.H.M. Poorthuis & J. Duyndam (red.), *Einde van de politiek? Over populisme, democratie en staatsgeweld* (pp. 23-37). Budel: Damon.
- Litz, B.T., N. Stein, E. Delaney, L. Lebowitz, W.P. Nash, C. Silva & S. Maguen (2009) Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695-706. doi: 10.1016/j.cpr.2009.07.003.
- Molendijk, T. (2020) *Soldiers in Conflict. Moral Injury, Political Practices and Public Perceptions* (diss. Nijmegen).
- Muller, D. & E. Kamp (2018) *Moral Injury. Verborgene littekens van het innerlijke strijdveld*. Delft: Eburon.
- Platon (1990) *Politeia / Der Staat*. Bearbeitet von Dietrich Kurz; griechischer Text von Émile Chambry; deutsche Übersetzung von Friedrich Schleiermacher. Werke in acht Bänden, Griechisch und Deutsch (4). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.