

UIT DE PRAKTIJK: SPECIFIEKE AANDACHT VOOR SEKSUALITEIT BIJ INCESTVERWERKING^o

Ank van Wageningen*

Kinderen in incestsituaties kunnen in verschillende traumatiserende processen verstrikt raken: machteloosheid, verraad, seksuele verwarring en stigmatisering. Dit artikel wil aan de hand van een gevalsbeschrijving laten zien wat de gevolgen kunnen zijn van deze processen op latere leeftijd. Hierbij wordt vooral aandacht besteed aan de seksuele aspecten van deze traumatisering, en de wijze waarop deze in de therapie aan de orde kunnen komen.

Incest en seksualiteit

Voormalige slachtoffers van incest hebben naast lichamelijke klachten vaak te maken met psychische problemen rond hun persoonlijk functioneren, relaties en seksualiteit. In de aanzienlijke stroom publikaties over incest wordt veel aandacht besteed aan de machtsongelijkheid tussen de dader en het slachtoffer, en aan de gevoelens van machteloosheid die daarvan het gevolg zijn, ook voor later. Er zijn slechts enkele Nederlandse publikaties over incestverwerking waarin aandacht wordt besteed aan seksualiteit (Bruinsma, 1986; Tiel, 1988). Toch is dat het terrein waarop het misbruik plaatsvindt en de grenzen van het slachtoffer worden overschreden. In de Verenigde Staten wordt het verband tussen incestverwerking en de behandeling van seksuele problemen sterker benadrukt (McGuire en Wagner, 1978; Maltz, 1988). Maltz en Holman (1987) beschrijven een gestructureerde relatietherapie van tien zittingen voor de behandeling van seksuele problemen nadat de verwerking van het incestverleden heeft plaatsgevonden.

Aan de hand van een gevalsbeschrijving wil ik het belang laten zien van specifieke aandacht voor seksualiteit tijdens de verwerking van incest.

Traumatische processen

Finkelhor (1987) onderscheidt bij incest en de omstandigheden waarbinnen dat plaats-

* Maatschappelijk werkster/seksuologe, Rutgers Stichting Utrecht, Weerdsingel W.Z. 10, 3513 BA Utrecht

^o Geaccepteerd 17 augustus 1989.

vindt, vier traumatische processen, ieder met een eigen dynamiek, psychologische gevolgen en symptomatisch gedrag. Deze traumatische processen bepalen de ervaringen van het kind en veranderen haar emotionele en cognitieve kijk op de wereld:

- verraad: de schending van het vertrouwen
- machteloosheid: de volledige afhankelijkheid in de incestrelatie
- traumatische seksualisering: de seksuele betekenisgeving van het misbruik
- stigmatisering: het gevoel de enige te zijn met dergelijke ervaringen en daardoor anders te zijn dan anderen.

Ieder proces moet verwerkt worden, alvorens het geheel van de incestervaringen, en de omstandigheden waarbinnen dat heeft plaatsgevonden, in het heden geïntegreerd kan worden.

Anna en Wim

Anna is 21 jaar als ze zich aanmeldt met de klacht dat ze geen zin heeft in vrijen met haar vriend. Zelf koppelt ze deze problemen aan incestervaringen met haar 3½ jaar oudere broer L die vanaf haar tiende tot haar zestiende jaar hebben plaatsgevonden.

Naast directe hulp bij de seksuele problemen wil Anna ook hulp bij de verwerking van haar incestverleden. Over haar achtergrond vertelt Anna het volgende.

Ze heeft naast L nog twee broers. Zelf is ze de jongste en enig meisje. Anna heeft altijd bij haar broers willen horen en had daar veel voor over. Tegen wat L van haar verlangde kon ze niet op. Tegelijkertijd besepte ze dat ze iets deed wat niet mocht.

Haar ouders weten van niets. Ze had het moeder wel willen vertellen, maar durfde het niet aan, omdat ze haar daarmee verdriet zou bezorgen. Haar vriend Wim is wel op de hoogte, evenals een vriendin. Haar jongste broer weet een klein beetje. Met moeder heeft ze een goede band, vooral sinds ze het huis uit is. Naar vader is grote afstand. Ze beschrijft hem als een autoritaire man, die nooit zijn gevoelens toonde. Slechts met grapjes liet hij zien dat hij van zijn kinderen hield. Over seksualiteit is thuis nooit gesproken. Anna volgt een HBO opleiding. Wim studeert en woont in een andere stad. Ze hebben sinds drie jaar een relatie en brengen de weekends op haar kamer door.

Anna is angstig en gespannen. Ze heeft moeite om uit haar woorden te komen. Ze heeft sinds driekwart jaar geen gemeenschap meer en ze kan zijn aanrakingen steeds minder verdragen. De laatste tijd heeft ze last van benauwdheid en paniekaanvallen.

Anna wil graag individuele therapie. Ze wil Wim wel een paar keer erbij betrekken om over hun seksuele verhouding te praten. Ze waarschuwt me dat hij moeilijk praat en onzeker is.

Wim blijkt een stille jongen te zijn, die zeer invoelend en behulpzaam is naar zijn partner. Niet alleen de seksuele verhouding wordt gezamenlijk besproken. Wim's

aanwezigheid en steun tijdens de zittingen is belangrijk voor Anna. Daarbij komen ook negatieve gevoelens van zijn kant ten aanzien van haar broer en familie naar buiten. Op een paar keer na komen Anna en Wim steeds samen.

In de behandeling van 2½ jaar zijn globaal drie fasen te onderscheiden:

- de *eerste fase* is vooral gericht op: het vestigen van een vertrouwensrelatie met de therapeute; veiligheid binnen de seksuele relatie; het doorbreken van het geheim; en de eerste stappen in de verwerking van het incestverleden.
- de *tweede fase* wordt gevormd door Anna's deelname aan een twintig zittingen durende incestverwerkingsgroep. Wim neemt deel aan een partnergroep van zes bijeenkomsten.
- de *derde fase* is vooral gericht op seksualiteit en een laatste deel van de incestverwerking.

Eerste fase: relatietherapie

Verraad

Naast de seksuele problemen met haar vriend, is er een andere aanleiding om hulp te zoeken: Anna kan haar incestverleden niet langer geheim houden. Ze moet buitengewoon ingewikkelde manoeuvres uitvoeren om L niet tegen te komen. Dat is niet langer vol te houden. Anna voelt zich verraden en in de steek gelaten, omdat ze destijds niet de bescherming heeft gekregen, die ze toen nodig had. In haar boosheid daarover probeert ze alle gezinsleden aan haar kant te krijgen en tegen L op te zetten. De mislukking daarvan roept opnieuw gevoelens op van verraad en in de steek gelaten te worden.

Anna is op zoek naar erkenning, niet alleen bij haar familie, maar ook bij Wim en bij de therapeute. Zij uit dat in wantrouwen naar Wim. Hij zal haar wel laten vallen. Ze is ook wantrouwend naar de therapeute en heeft zo haar twijfels over de therapie. Ze vindt het belangrijk te merken dat haar wantrouwen en twijfels gerespecteerd worden en dat ze daarop niet wordt afgewezen.

Een volgende stap in de richting van erkenning is het schrijven van een brief aan L, waarin ze hem laat weten hoeveel last ze van de incestervaringen heeft. De verantwoordelijkheid daarvan legt ze bij hem. Het is een boze brief en hoewel ze geen reactie krijgt, is het schrijven ervan een opluchting. Een andere stap is vertellen aan haar ouders wat haar overkomen is. Wim, haar oudste broer en zijn vriendin gaan mee ter ondersteuning. Haar ouders reageren aanvankelijk met begrip. Op hun steun kan ze rekenen. Zij zullen ervoor zorgen dat Anna thuis niet wordt gekonfronteerd met L. Na enige tijd is Anna toch weer teleurgesteld. Vader wil dat het verleden wordt vergeten en vergeven. Ook moeder denkt in die richting. Anna had literatuur over incest meegenomen, maar haar ouders hebben er niets van gelezen. Ze voelt zich wederom afgewezen. Ze wil begrip en erkenning zonder zichzelf te moeten bewijzen.

Van moeder krijgt ze die erkenning wel, maar van vader is ze nooit zeker geweest. Oud zeer, dat akueel wordt als ze merkt dat haar ouders contact houden met L. Voor Anna betekent dat een weigering om te kiezen tussen zoon en dochter en ze voelt zich opnieuw alleen gelaten met het probleem.

Machteloosheid

Haar machteloosheid uit zich in de angst om controle te verliezen, paniekaanvallen, twijfels over zichzelf, over de relatie met Wim, over de toekomst. Ze voelt zich voortdurend het slachtoffer van de omstandigheden. Alles overkomt haar en ze is niet in staat zelf richting aan haar leven te geven. Angst voor controleverlies is het sterkst als ze alleen en passief is, dan gaat ze negatief denken, over zichzelf, de relatie en de toekomst. Anna noemt dat het 'het boze spook'. Vervolgens krijgt ze last van benauwdheid. De machteloosheid hierover wordt afgereageerd op Wim. Het is haar manier van controle uitoefenen: Wim afstoten op het moment dat ze bang is dat hij haar in de steek laat. Zelf de eerste klap uitdelen, uit angst om gekwetst te worden. Anna leert dat ze passiviteit kan omzetten in activiteit. In plaats van stil blijven zitten en het benauwd hebben, kan ze bijvoorbeeld de kamer uitgaan naar een vriendin, of iemand bellen. Zo kan ze meer controle hebben over haar stemmingen en negatieve gedachten. Anna begint in te zien, dat ze door af te reageren op een destructieve manier controle probeert te houden. Dat brengt haar er toe te zeggen wat haar dwars zit, in plaats van haar mond te houden. In de relatie heeft Anna het voor het zeggen. Daar is ze niet gelukkig mee. Ze wil een weerwoord van Wim, zijn vuist op tafel. Ze wil niet dat hij haar sjagrijnig gedrag aksepteert.

Wim voelt zich verantwoordelijk voor haar gedrag en cijfert zichzelf daarmee weg. Hij is bang voor ruzie. Op haar paniek of verdriet reageert hij met iets te doen om die emoties te dempen. Hij kan er niet tegen en neemt haar emoties over. Zij wordt boos en wil met rust gelaten worden, maar durft dat niet te zeggen. In plaats daarvan gaat ze kokhalzen, wordt heel hulpeloos, waarna hij weer naar haar toe gaat. Zo worden opnieuw haar grenzen overschreden. Beiden leren tenslotte de noodzaak van grenzen stellen en ruimte geven en nemen. Ze merken dat boos zijn op de ander en dat laten zien, niet hoeft te betekenen dat je de ander verliest. Wim leert dat hij niet zo bang hoeft te zijn voor zijn eigen emoties, waardoor hij zich niet langer achter haar emoties hoeft te verschuilen door zich er op te storten.

Seksualiteit

Benauwdheid ontstaat ook als Wim fysiek te dichtbij komt. Het is dezelfde benauwdheid die ze voelde tijdens het misbruik, al kan ze de koppeling met vroeger niet maken.

Anna heeft soms zin in vrijen, maar vaak niet. Zelf weet ze niet waar dat mee te maken heeft. Als ze tijdens het vrijen de controle kwijt raakt, verdwijnt de opwinding en komen er beelden van het misbruik boven. Wim wordt dan de agressor, overigens zonder het zelf te weten. Seksualiteit is daarmee een ingewikkeld probleem geworden. Wim wil meer dan tegen elkaar aanliggen met twee dekens er tussen. Voor Anna is zoenen echter al te veel. Door de druk die Wim op Anna uitoefent, voelt ze zich bevestigd in haar idee dat ze als vrouw niets waard is. Ze voelt zich schuldig, omdat ze voor Wim seksueel niets kan betekenen. Ze schaamt zich voor haar eigen lichaam en voelt zich vies en bezoedeld.

Het eerste doel in dit deel van de therapie is veiligheid brengen in de seksuele relatie. Wim wordt gevraagd zich te richten op masturbatie, zodat hij zijn seksuele gevoelens bij zichzelf kan houden en deze niet langer van haar afhankelijk hoeft te maken. Het initiatief tot lichamelijk contact komt bij haar te liggen. Op deze manier krijgt Anna de controle en de ruimte om haar manier van toenadering op haar eigen tempo te ontdekken.

Hoe belangrijk het zoeken naar haar eigen manier is, blijkt uit de streeelopdracht die ze mee naar huis krijgen. Het strelen doet haar te veel aan vroeger denken. Ze krijgt het benauwd en ze kan niet verdragen dat Wim er plezier aan beleeft. Het lukt haar dan wel voor het eerst bewust de koppeling met het verleden te maken. De benauwdheid verdwijnt en ze heeft meer controle over de situatie. Dit maakt de weg vrij om aan haar eigen manier van toenadering vorm te geven: dekens weg en dicht tegen hem aan kruipen.

Naarmate het vertrouwen in de therapie groeit, komen er details over het misbruik naar buiten. Haar eigen tempo is belangrijk. Anna wil niet te veel kwijt, maar wel dat er doorgevraagd wordt, als zij dat aangeeft. Het meest schuldig voelt Anna zich over haar gevoelens van opwinding tijdens het seksueel misbruik. Naast begrip voor haar schaamte en schuldgevoelens zijn uitleg en informatie belangrijk: over seksualiteit van kinderen en volwassenen; over het feit dat je lichaam reageert op seksuele aanrakingen, ook als je bang bent, of niet wilt dat je lichaam reageert. Anna zou Wim het aardigste vinden als hij geen penis had. Het liefst zou ze hem er af willen halen. Tegenover zijn penis staat ze machteloos.

Stigmatisering

Het gevoel de enige te zijn in haar ervaringen met seksueel geweld, en daardoor anders te zijn dan andere vrouwen, geeft Anna het idee dat Wim veel beter af is met een ander. Dat idee wordt versterkt als ze vlak voor het einde haar opleiding afbreekt. Voor haar gevoel is dat een mislukking die alleen haar kan overkomen.

Anna ervaart schuld en schaamte over het feit dat ze het misbruik niet heeft

gestopt; schuld ook over de positieve aandacht die ze wel van L kreeg, en niet van de andere gezinsleden. Ze vindt dat ze zichzelf daarvoor moet straffen.

Het vertellen van de details van het seksueel misbruik kost Anna grote moeite. Immers ze begrijpt er zelf niets van. Je moet wel hardstikke gek zijn met deze ervaringen en met deze gevoelens. En als je zelf denkt dat je gek bent, wat moet een ander dan wel niet van je denken. Voor Anna is het belangrijk dat ze in de therapie akseptatie en begrip voor deze gevoelens vindt, en merkt dat ze niet gek gevonden wordt. Daarnaast is het van belang veel uitleg te geven over de dynamiek van het seksueel misbruik en haar gerust te stellen door te laten weten dat ze niet de enige is, maar dat er ook andere vrouwen zijn met dergelijke ervaringen, reacties en gevoelens. Anna twijfelt langdurig over deelname aan de incestverwerkingsgroep. Ze is bang te veel prijs te geven en kan zich maar moeilijk voorstellen dat anderen haar gevoelens zullen herkennen. Toch groeit de nieuwsgierigheid naar lotgenoten. Uiteindelijk, na 18 maanden therapie, zet ze de stap naar de groep.

• Tweede fase: de incestverwerkingsgroep

Voordat de groep van start gaat, studeert Wim af, is Anna met een andere opleiding begonnen, en gaan ze samenwonen. Anna heeft zoveel vertrouwen in de relatie, dat ze die stap nu aandurft.

Anna's doelstellingen voor de groep zijn gericht op het opheffen van de stigmatisering: het kunnen delen van de traumatische ervaringen uit het verleden; horen van anderen hoe zij met familie en seksualiteit omgaan. Bovendien wil ze uitvinden of ze iets voor anderen kan betekenen.

Er zijn 20 groepszittingen. De groep bestaat uit vier deelnemers en een therapeute. In dezelfde tijd doet Wim mee aan een partnergroep van zes zittingen met een kollega-therapeut. Deelname aan de groep heeft veel voor Anna betekend. De thema's die daarvoor aan de orde zijn geweest, komen in de groep opnieuw aan de orde. De groep geeft de mogelijkheid voor nieuwe oefensituaties, confrontaties en inzichten. De uitgebreide aandacht voor lichaamsbeleving en seksualiteit beïnvloedt het kijken naar en voelen in eigen lijf op een positieve manier. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het boek 'Leven met liefde' van Sheila Kitzinger (1984). Heel belangrijk voor Anna is de aanwezigheid van een vrouw, 16 jaar ouder dan zij, met wie zij bevriend raakt. Door de confrontaties die deze vrouw met haar verleden durft aan te gaan, fungeert zij als rolmodel en is een grote stimulans om door te gaan en de moed niet op te geven als het moeilijk wordt. Door het prijsgeven van een belangrijk detail wordt een volgende stap in de verwerking gezet. Anna voelt zich weer schuldig over het feit dat ze L opzoekt, terwijl ze wist dat ze dan opnieuw misbruikt zou worden. Zeer geëmotioneerd geeft ze aan dat ze niet anders kon. Terwijl ze zat te

wachten tot hij naar haar kamer zou komen, bleek de spanning zo hoog op te lopen, dat ze naar hem toe ging. Dan was het maar weer gebeurd en haar angst even voorbij. Door het begrip van de andere groepsleden (want niemand vindt haar gek), en het inzicht dat dit haar manier is geweest om greep op de situatie en haar angst te houden, kan ze het schuldgevoel hierover eindelijk achter zich laten.

Daarna volgt een periode van ontkenning. Anna trekt zich terug en zegt dat er niets aan de hand is. Het is de andere groepsleden echter duidelijk dat er iets mis is.

Derde fase: relatietherapie gericht op seksualiteit

Het beeld dat Anna al een tijd lang achtervolgt, durft ze uiteindelijk te verwoorden. Eerst zonder emotie, maar als ze zich concentreert op de sensaties in haar lichaam worden de benauwdheid en misselijkheid heftiger en breken de emoties door. Het beeld is L, die haar hoofd naar zijn penis duwt en haar dwingt hem te likken. Tijdens de herleving voelt Anna opnieuw de walging, vernedering en machteloosheid, waar ze nooit onderuit kon komen, omdat hij er recht op had. Nu voelt ze ook de akseptatie van Wim en de therapeute. Naderhand is Anna bijzonder opgelucht. Van het beeld heeft ze daarna geen last meer.

De relatie van Anna en Wim is zeer verbeterd. Ze gaan intiemer met elkaar om, lossen hun conflicten op en raken elkaar gemakkelijk aan. Alleen het aanraken van haar en zijn geslachtsdelen blijft een probleem. Vooral een erectie roept negatieve emoties op. Het doet haar denken aan vier jaar geleden, toen ze nog niets over het seksueel misbruik had gezegd en Wim als agressor ervaarde tijdens seksueel contact. Toen heeft ze er niets over durven zeggen uit angst hem af te wijzen.

Wim's stijve penis roept dezelfde dreiging op als in het verleden met L. Het betekent macht waar ze niets tegen in kan brengen. Door hem te laten zeggen op welke wijze het initiatief bij haar zou kunnen liggen, maakt Wim expliciet dat de controle over het seksueel contact en wat daarbinnen gebeurt bij haar ligt. Een volgende stap wordt gezet als Anna gaat oefenen met kijken naar zijn penis, eerst van een afstand, als Wim zich wast in de badkamer. Daarna oefent ze met kijken van dichtbij en met aanraken van zijn penis als deze slap is. Daarbij is het voor haar geruststellend als ze zijn penis samen aanraken. Dat geldt ook voor het aanraken van haar vagina. Ze schrikt als zijn penis stijf wordt door de aanraking. Wim is nerveus en hierdoor ontstaat een ongewilde erectie. Anna merkt dat haar angst verdwijnt als ze er samen over praten, elkaar vertellen, hoe en waar ze elkaar willen aanraken. Als het niet lukt, kan ze hem nog altijd naar de badkamer sturen. Vooral het samen erover kunnen lachen betekent voor Wim dat hij zich meer op zijn gemak voelt en zijn penis niet meer ongewild stijf wordt.

Zelf heeft Anna bedacht dat ze Wim's penis wil wassen. Het voorstel om er eerst met viltstift een poppetje op te tekenen blijkt een goede suggestie. Beiden hebben er

veel plezier over, vooral als blijkt dat het poppetje niet weggewassen kan worden en minstens een week op zijn penis blijft zitten. Vanaf dat moment is vrijen geen probleem meer als haar spelregels, waar beiden zich in kunnen vinden, in acht worden genomen.

Het einde van de therapie komt in zicht. Al die tijd heeft Anna tegenstrijdige gevoelens gehad over L en is zij een konfrontatie met hem uit de weg gegaan. Een brief van L waarin hij zijn spijt betuigt over de incest maakt haar woedend, maar doet haar tevens beseffen dat ze niets goed hoeft te maken. De therapie eindigt op het moment dat Anna kan aksepteren dat haar ouders, vooral moeder, haar de erkenning geven die ze verlangt, zonder L te laten vallen. Anna realiseert zich dat dit geen afwijzing van haarzelf inhoudt, maar dat zij allebei kinderen van haar ouders zijn. Ze besluit met L geen konfrontatie aan te gaan; ze 'hoeft' niets meer met hem, en voelt zich daar niet schuldig over. Familiebijeenkomsten waar hij aanwezig is gaat ze niet langer uit de weg.

Tot slot

Essentieel voor deze incestverwerkingstherapie is de specifieke aandacht voor seksualiteit geweest. Naar mijn mening wordt het belang daarvan door veel hulpverleners nog te weinig onderkend. Daarnaast heb ik als therapeute ervaren zeer terughoudend te moeten zijn met het doen van suggesties. Vanuit het verleden was Anna immers gewend te doen wat er van haar verlangd werd. Het betekende dat ik er zorg voor moest dragen dat de suggesties zorgvuldig waren afgestemd op 'haar manier'. Dit om te voorkomen dat zij op iets zou ingaan omdat de therapeute het vroeg, waardoor zij opnieuw de kans zou lopen controle te verliezen. Ook dit lijkt mij een wezenlijk element voor therapie met voormalige incestslachtoffers.

Hoe deze therapie verlopen zou zijn zonder de aanwezigheid van een steunende en begripvolle partner weet ik niet. Voor Anna was Wim's aanwezigheid in ieder geval van essentiële betekenis.

Literatuur

- Bruinsma, F. (1986). Partnerrelatie. In: C. van Lichtenburcht, W. Bezemer, W. Gianotten (red.). *Verder na Incest; Hulpverlening bij het verwerken van incestervaringen*. Ambo, Baarn.
- Finkelhor, D. (1987). The trauma of child sexual abuse; two models. *Journal of Interpersonal Violence*, 2: 348-366.
- Kitzinger, S. (1983). *Woman's experience of sex*. Penguin Book Ltd., Middlesex. (De Nederlandse uitgave: (1984). *Leven met liefde*. HJW Becht's Uitgevers-maatschappij bv. Amsterdam, is inmiddels uitverkocht)
- Maltz, W. (1988). Identifying and treating the sexual repercussions of incest: a couples therapy.

- approach. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 14: 143-170.
- Maltz, W. en B. Holman (1987). *Incest and Sexuality: a Guide to Understanding and Healing*. Lexington Books, Lexington/Toronto.
- McGuire, L.S. en N.N. Wagner (1978). Sexual dysfunctions in women who were molested as children: one response pattern and suggestions for treatment. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 4: 11-15.
- Tiel, P. (1988). De behandeling van slachtoffers van verkrachting en incest. *Gedragstherapie*, 21: 295-317.