

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring



Auteur: Ambrosius Duuk

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Wie trauma heeft meegemaakt, weet dat ongeloof soms net zo verwoestend kan zijn als het trauma zelf. Het oorspronkelijke geweld, het misbruik, de vernedering of verlating laten diepe sporen na. Maar wanneer de omgeving, hulpverlening of wetenschap vervolgens zegt: *“We weten niet of dat wel echt gebeurd is”*, ontstaat er een tweede wond. Een wond van ontkenning.

Juist daar wringt het: de kloof tussen wetenschap en ervaring. In de wetenschap wordt vaak gesproken in termen van *bewijs*, *validiteit* en *betrouwbaarheid*. Bij trauma draait het echter om innerlijke realiteit, vaak onzichtbaar en onbewijsbaar. Deze spanning leidt niet zelden tot victim blaming in academische of klinische vorm.



De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Een geschiedenis van twijfel en ongeloof

Het ongeloof in slachtoffers is geen modern verschijnsel. Het is een constante in de geschiedenis van de psychiatrie, psychologie en de samenleving. Overal waar trauma niet zichtbaar, meetbaar of eenvoudig te verklaren was, koos de wereld vaak voor twijfel, pathologisering of beschuldiging. Achter elk historisch voorbeeld schuilt een menselijk verhaal van pijn, verwarring en eenzaamheid.

Hysterie in de 19e eeuw

In de negentiende eeuw werden vrouwen met klachten zoals angst, paniekaanvallen, chronische vermoeidheid, verlammingen zonder fysieke oorzaak of seksuele ongemakken vaak weggezet als “hysterisch”. Het woord, afgeleid van het Griekse *hystera* (baarmoeder), weerspiegelde een diepgeworteld patriarchaal idee: de vrouwelijke geest en het vrouwelijke lichaam waren labiel, fragiel, verdacht van overdreven gevoeligheid.

Elisabeth, een jonge vrouw van 22, was één van hen. Na jaren van seksueel misbruik door een familielid kon ze niet meer lopen zonder dat haar benen leken te bezwijken onder een onzichtbare last. Haar handen trilden onophoudelijk, haar nachten waren gevuld met nachtmerries, en elk menselijk contact voelde als een bedreiging. Toen ze hulp zocht, werd ze verteld dat haar klachten niet echt waren, maar het resultaat van een zwakke geest. Haar pijn werd weggeredeneerd, haar herinneringen bestempeld als fantasieën.

Sigmund Freud ontdekte in zijn vroege werk dat veel van deze hysterische klachten terug te voeren leken op trauma in de kindertijd. Maar de wereld van Freud was er niet klaar voor om seksueel misbruik te erkennen. Onder druk van sociale conventies en patriarchale weerstand draaide hij zijn theorie om: herinneringen waren fantasieën, geen feiten. Elisabeth's trauma werd ontoegankelijk, en haar vertrouwen in haar eigen ervaringen werd gebroken.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Shellshock in de Eerste Wereldoorlog

Tijdens de Eerste Wereldoorlog werden duizenden soldaten geconfronteerd met de gruwel van de loopgraven, de constante dreiging van artilleriebeschietingen en de nabijheid van de dood. Velen keerden terug met psychische klachten: trillen, verlammingen, nachtmerries, paniekaanvallen, het onvermogen om normaal te functioneren.

Thomas, 26, had maanden in de modderige loopgraven doorgebracht, dag in dag uit op het randje van de dood. Na een bombardement kon hij geen stap meer zetten zonder dat zijn benen leken te bezwijken. Zijn commandant noemde hem een lafaard, zijn familie sprak schande van zijn “zwakte”. Het begrip dat Thomas’ lichaam een psychische verwonding had opgelopen, kwam pas jaren later. Eerst was er alleen ongeloof en afstand. Het trauma werd verdacht, en Thomas werd gedwongen zijn gevoelens te verbergen, waardoor de innerlijke pijn alleen maar groeide.

Soldaten zoals Thomas werden soms behandeld met elektrische schokken of dwangmatige discipline om hun zogenaamd “zwakke geest” te herstellen. Het concept van shellshock als legitiem trauma was een langzaam, moeizaam gevecht tegen de maatschappelijke reflex om ongeloof te zaaien.

De stille pijn van huishoudens en de vergeten stemmen

Niet alleen in de publieke arena, ook thuis werd ongeloof vaak toegepast. In gezinnen waar misbruik of geweld plaatsvond, werden slachtoffers vaak als overgevoelig of problematisch weggezet. Kleine meisjes en jongens leerden dat hun verhalen niet geloofd werden; hun woorden werden verdacht, hun herinneringen gewist door de stilte van hun omgeving.

Lina, een meisje van 12 in de jaren vijftig, probeerde te vertellen over het geweld van haar stiefvader. Haar moeder wuifde haar angsten weg: “Dat beeld heb je vast verkeerd gezien.” Lina leerde stil te zijn, zich terug te trekken in een wereld van geheime herinneringen en dromen die niet gedeeld konden worden. Haar trauma bleef bestaan, verborgen voor de buitenwereld, en de pijn werd alleen groter door het voortdurende ongeloof.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Recovered Memory-debatten in de jaren '80 en '90

In de Verenigde Staten ontstond in de jaren tachtig en negentig een fel debat rond verdrongen herinneringen van trauma. Patiënten die zich onder therapie herinnerden wat ze jarenlang hadden verdrongen, werden geconfronteerd met een storm van juridische en academische controverse. Critici waarschuwden dat sommige therapeuten mogelijk valse herinneringen inplantten, en in sommige gevallen was dat helaas waar. Maar de samenleving deed een stap verder: veel slachtoffers werden automatisch als onbetrouwbaar gezien.

Marjorie, een vrouw van 34, herinnerde zich langzaam hoe haar stiefvader haar jarenlang had misbruikt. Toen ze deze herinneringen durfde uit te spreken, werd ze geconfronteerd met verdenking en ongeloof. Haar therapeuten werden ter verantwoording geroepen, en de samenleving gaf haar geen erkenning, slechts twijfel. Marjorie moest vechten om gehoord te worden, terwijl ze tegelijk het trauma van haar jeugd probeerde te verwerken.

Een rode draad door de eeuwen heen

Deze voorbeelden tonen een verontrustende constante: telkens wanneer trauma niet eenvoudig meetbaar of zichtbaar is, kiest de wetenschap, en vaak ook de samenleving, eerst voor twijfel, afstand en pathologisering. Achter de termen als histerie, shellshock of verdrongen herinneringen schuilen echte mensen: Elisabeth, Thomas, Lina en Marjorie. Hun verhalen laten zien dat ongeloof een tweede letsel kan zijn, naast het oorspronkelijke trauma.

Het erkennen van deze patronen is essentieel. Het geeft slachtoffers niet alleen een stem, maar helpt de samenleving een cultuur te ontwikkelen waarin traumatische ervaringen gehoord, begrepen en erkend worden. Pas wanneer ongeloof wordt doorbroken, kan echte genezing beginnen.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Het probleem van bewijs

Waarom wringt dit zo diep? Omdat de psychologie en psychiatrie werken met een bewijsmodel dat grotendeels is afgeleid van de natuurwetenschappen. In de natuurkunde werkt dat uitstekend: zwaartekracht, elektriciteit, chemische reacties – allemaal meetbaar, herhaalbaar en voorspelbaar. Maar trauma is geen natuurkundige wet. Het laat zich niet vangen in experimenten die precies herhaalbaar zijn, of in meetinstrumenten die zekerheid bieden. Trauma is complex, fluïde, en altijd verbonden met menselijke ervaring.

Het is individueel. Twee mensen kunnen dezelfde gebeurtenis meemaken, en hun reacties, herinneringen en littekens verschillen radicaal. Sophie, een jonge vrouw van 19 die een overval meemaakte, kan maandenlang volledig verlamd raken door angst in openbare ruimtes, terwijl een vriend die dezelfde ervaring deelt relatief snel weer functioneert.

Het is contextueel. Trauma ontvouwt zich in de dynamiek van relaties, macht, geschiedenis en cultuur. Dezelfde ervaring kan door de ene samenleving worden erkend, en door een andere worden gebagatelliseerd of genegeerd. Ahmed, die als kind getuige was van geweld in zijn buurt, worstelt in stilte omdat zijn omgeving zegt: “Het was maar een incident, doe niet zo overdreven.”

Het is vaak verborgen, juist omdat daders er belang bij hebben sporen uit te wissen. Lichamelijke bewijzen verdwijnen, documenten kunnen worden vernietigd, en herinneringen kunnen worden vervormd of verdrongen door de overlevingsmechanismen van het slachtoffer zelf. Lina, een meisje dat jarenlang misbruikte situaties niet durfde te vertellen, kon pas jaren later voorzichtig beginnen over wat er gebeurd was. Tegen die tijd waren de sporen fysiek en sociaal bijna volledig verdwenen.

Bewijsbaarheid in juridische of wetenschappelijke zin is daarmee zelden mogelijk. En toch wordt de afwezigheid van bewijs vaak vertaald naar afwezigheid van waarheid. Dat is niet alleen een logische fout, het is een ethische fout. Het ontkent de menselijke ervaring, schaadt het slachtoffer opnieuw en plaatst de zoektocht naar zekerheid boven compassie en rechtvaardigheid.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Wanneer we de geschiedenis van histerie, shellshock en verdrongen herinneringen bekijken, zien we dat deze fout zich keer op keer herhaalt: trauma wordt genegeerd, verdacht of pathologiseert zolang het niet kan worden bewezen. Thomas, die na de loopgraven letterlijk verstijfd raakte van angst, werd eerst als lafaard gezien. Elisabeth, wier benen ineens stortten onder de last van herinneringen aan misbruik, werd afgedaan als hysterisch. Marjorie, die uiteindelijk haar verdrongen herinneringen durfde te delen, werd geconfronteerd met verdenking en ongeloof.

Het probleem van bewijs is geen abstract wetenschappelijk vraagstuk. Het is een menselijk en ethisch dilemma. Het vraagt van ons dat we erkennen: waarheid is niet altijd meetbaar, maar daarom niet minder reëel. Trauma laat zich niet reduceren tot cijfers, documenten of medische scans. Het bestaat in de verhalen, de nachtmerries, de stiltes en de littekens van degenen die het dragen.

Pas als de psychologie, psychiatrie en samenleving dit erkennen, en slachtoffers durven te geloven zonder het bewijs te eisen dat onmogelijk te leveren is, kan er ruimte ontstaan voor echte erkenning, begrip en genezing.



De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Casussen: de prijs van ontkenning

Laten we concreet worden. Achter de abstracte theorieën en historische voorbeelden liggen mensen die dagelijks de pijn van ongeloof ervaren. Hun verhalen laten zien hoe verwoestend de gevolgen kunnen zijn wanneer trauma niet wordt erkend.

De vrouw die eindelijk durft te spreken

Na twintig jaar van zwijgen besluit Anna, een vrouw van 42, eindelijk haar herinneringen aan seksueel misbruik door een familielid te delen. Haar herinneringen zijn fragmentarisch, onvolledig, soms wazig. Ze heeft zichzelf jarenlang beschermd door te vergeten, door kleine stukjes te verstoppen achter een muur van overleving.

Wanneer ze deze herinneringen deelt met haar therapeut, hoort ze: *“Het klinkt niet consistent genoeg.”* Plotseling voelt Anna zich opnieuw schuldig. Alsof zij liegt. Alsof ze verzint. Alsof haar waarheid niet telt. Haar lichaam, dat twintig jaar lang signalen van pijn, angst en paniek had doorgegeven, voelt opnieuw gekwetst. Wat ooit een stap naar genezing had moeten zijn, wordt nu een verlenging van het trauma.

De man wiens ritueel misbruik niet wordt geloofd

David, een man van 38, meldt ritueel misbruik dat hij als kind heeft meegemaakt. Zijn verhaal klinkt ongelooflijk voor buitenstaanders, maar het is zijn werkelijkheid. Hij vertelt over rituelen, geheimen, en angstige kinderen die machteloos waren. Wanneer hij naar de politie gaat, krijgt hij te horen: *“Daar hebben we nog nooit bewijs voor gevonden.”*

Het ongeloof slaat in als een klap. David voelt zich ontkend en geïsoleerd. Hij trekt zich terug uit het contact met anderen, stopt met zijn therapie, en vervalt langzaam in zelfdestructieve patronen. De afwezigheid van bewijs wordt voor hem vertaald naar afwezigheid van waarheid. Zijn trauma wordt verdubbeld: eerst door wat hij heeft meegemaakt, vervolgens door de ontkenning van zijn werkelijkheid.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

De jongere die gevangen zit in herinneringen zonder woorden

Sofie, 16, lijdt aan nachtmerries en flashbacks die haar dagelijks leven overschaduwden. Ze kan de gebeurtenissen niet in woorden navertellen; haar herinneringen zijn beelden, geuren, gevoelens van paniek en dreiging. Ze komt bij een psychiater die zegt: *“Als je het niet kunt navertellen, kunnen we er niets mee.”*

Voor Sofie voelt het alsof ze buiten de deur van hulp wordt gezet. Haar innerlijke wereld, zo vol pijn en angst, wordt genegeerd omdat het niet past in het bewijsmodel van de wetenschap. Het is alsof de waarheid van haar ervaring minder waard is, simpelweg omdat ze de juiste woorden niet kan vinden. Het trauma van ongeloof versterkt de isolatie en machteloosheid die zij al voelt.

Secundair trauma: de stille littekens van ontkenning

In al deze situaties is er sprake van secundair trauma: het trauma van niet geloofd, niet erkend, niet gezien worden. Het is een subtiele, maar verwoestende laag van leed. De prijs van ontkenning is niet abstract; hij wordt gedragen in lichamen die trillen, harten die zich sluiten, geesten die zich terugtrekken.

Anna, David en Sofie laten zien dat erkenning niet zomaar een sociale wens is, maar een fundamentele voorwaarde voor genezing. Het luisteren, geloven en erkennen van iemands ervaringen kan het verschil betekenen tussen verder lijden of voorzichtig beginnen met helen.



De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Mechanismen van wetenschappelijk victim blaming

Het is een schrijnend fenomeen: wetenschap, bedoeld om te verhelderen en te begrijpen, kan slachtoffers zo vaak ontkennen dat het lijkt alsof kennis zelf tegen hen werkt. Hoe komt dat? Verschillende mechanismen spelen samen, en ze zijn diep ingebed in cultuur, macht en menselijke angst.

1. Het ideaal van objectiviteit

Wetenschappers streven naar objectiviteit. Harde data, meetbare resultaten en reproduceerbare experimenten vormen de kern van hun werk. Wat niet meetbaar is, lijkt vaak niet te bestaan. Trauma dat zich in de geest, het geheugen en het lichaam van een mens manifesteert, past zelden in zulke strakke kaders.

Neem het geval van Thomas, een soldaat die na de loopgraven verlamd raakte van angst. Zijn verschijnselen konden niet worden vastgelegd op papier, niet gemeten met een thermometer of bloedtest. Aanvankelijk werd hij als lafaard bestempeld; pas jaren later werd erkend dat hij leed aan psychisch trauma. Het streven naar objectiviteit werd zo een mechanisme van ongeloof. De werkelijkheid van Thomas' ervaring bestond, maar viel buiten het meetbare.

2. Taalgebruik: woorden die schuld verschuiven

Taal heeft kracht. Begrippen als “vals geheugen”, “fantasie” of “hysterie” doen meer dan beschrijven: ze creëren een sfeer waarin de last op de schouders van het slachtoffer komt te liggen.

Elisabeth, een jonge vrouw die trauma van seksueel misbruik meldde, hoorde dat haar herinneringen fantasieën waren. Haar pijn werd daarmee niet alleen geminimaliseerd, maar ook verplaatst: zij werd verantwoordelijk gemaakt voor haar eigen lijden. Taal, bedoeld om helderheid te scheppen, werd een instrument van ontkenning.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

3. Institutionele macht: autoriteit als wapen

Academici, therapeuten en clinici hebben een bijzondere positie: zij spreken met gezag, hun uitspraken wegen maatschappelijk zwaar. Als zij iets “onmogelijk” noemen, wordt dat snel de norm. Slachtoffers, die hun ervaring uitspreken, staan tegenover deze immense autoriteit en voelen zich vaak machteloos.

Marjorie, die zich verdrongen herinneringen herinnerde van seksueel misbruik, werd door critici en onderzoekers bestempeld als onbetrouwbaar. Het institutionele gezag werd een muur: geen luisterend oor, geen erkenning, slechts het gewicht van ongeloof.

4. Angst voor massapaniek: collectieve beschermingsmechanismen

Soms lijkt ontkenning ook een sociaal overlevingsmechanisme. Er heerst een vrees dat erkenning van bijvoorbeeld grootschalig sadistisch of ritueel misbruik zou leiden tot maatschappelijke chaos, paniek en wantrouwen. De gedachte dat collectieve orde en moraal op het spel staat, kan leiden tot het stilleggen of bagatelliseren van slachtoffers.

David, een man die ritueel misbruik meldde, stuitte op de reflex van ongeloof: “*Dat kan niet bestaan, er is nooit bewijs voor gevonden.*” Achter dit ongeloof schuilde deels angst: erkenning zou het collectieve zelfbeeld en gevoel van veiligheid van de samenleving aantasten. David’s trauma werd daardoor dubbel: eerst door wat hij had meegemaakt, daarna door de weigering van de samenleving om het te erkennen.

Het samenspel van mechanismen

Objectiviteit, taal, autoriteit en sociale angst versterken elkaar. Samen creëren ze een systeem waarin slachtoffers vaak het ongeloof van wetenschap en samenleving ervaren als een verlenging van hun oorspronkelijke trauma. De mechanismen zijn subtiel maar krachtig, en laten zien dat victim blaming niet alleen een sociaal, maar ook een wetenschappelijk fenomeen kan zijn.

Het doorbreken van dit patroon vraagt moed: van wetenschappers die hun meetinstrumenten durven heroverwegen, van therapeuten die luisteren zonder te veroordelen, en van een samenleving die erkent dat waarheid niet altijd meetbaar is. Pas dan kan wetenschap werkelijk dienen als een instrument van begrip, in plaats van ontkenning.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Ervaringskennis als volwaardige kennis

Hier ligt de kern van begrip en erkenning: ervaringskennis is kennis. Het is een soort kennis die niet ontstaat in laboratoria, niet gemeten wordt met statistiek of scans, maar rechtstreeks voortkomt uit het leven, het lichaam en de geest van degene die lijdt. Het is rauw, complex en onmisbaar.

Ervaringskennis toont hoe trauma werkelijk wordt beleefd. Het vertelt ons niet alleen dat iets is gebeurd, maar hoe het voelde, hoe het lichaam reageerde, hoe de tijd werd vervormd door angst, machteloosheid of verwarring. Sophie, een jonge vrouw die na een overval maandenlang verlamd raakte van paniek in openbare ruimtes, kan precies beschrijven hoe het voelde: het trillen dat je niet kunt stoppen, de adem die stikt in je borst, de constante dreiging die alles overschaduwde. Geen statistiek kan deze ervaring vatten.

Ervaringskennis legt patronen bloot die statistiek niet vangt. Het laat zien dat trauma zich niet volgens vaste lijnen manifesteert, dat symptomen niet uniform zijn, dat overleving zich op talloze, vaak onzichtbare manieren ontvouwt. Lina, die jarenlang seksueel misbruik had verdrongen, laat zien hoe geheugenfragmenten, nachtmerries en lichamelijke spanning met elkaar verweven zijn. Pas door te luisteren naar zulke verhalen kunnen professionals patronen herkennen die anders onzichtbaar blijven.

Ervaringskennis biedt richting voor herstel. Het is geen abstracte theorie, maar een kompas voor genezing. Wanneer slachtoffers hun verhaal delen, laten ze zien wat helpt en wat schaadt, welke steun werkt en welke woorden kwetsen. David, die melding maakte van ritueel misbruik, kon pas kleine stappen zetten richting herstel toen iemand hem werkelijk geloofde en zijn ervaringen valideerde. Zijn ervaringskennis werd de leidraad voor zijn eigen herstelproces.

Ervaringskennis geeft bestaansrecht. Het zegt: *“Dit is mijn verhaal, dit is wat ik draag.”* Het geeft vorm aan een leven dat vaak door ongeloof, ontkenning of pathologisering werd overschaduwde. Marjorie, die verdrongen herinneringen terugvond, kon eindelijk erkennen dat wat zij had meegemaakt reëel was – niet omdat een wetenschappelijk instrument dat bevestigde, maar omdat haar eigen woorden en herinneringen dat deden.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Ervaringskennis is niet minderwaardig aan wetenschappelijke kennis, maar een ander epistemologisch domein: een andere manier om waarheid te benaderen. Waar de wetenschap zoekt naar meetbaarheid, herhaalbaarheid en objectiviteit, biedt ervaringskennis een diep begrip van subjectieve werkelijkheid, context en betekenis. Het is kennis van mensen, door mensen, en voor mensen.

Het erkennen van ervaringskennis als volwaardige kennis is cruciaal om het patroon van ongeloof en secundair trauma te doorbreken. Het opent ruimte voor empathie, voor begrip, en voor een wetenschap die niet alleen meet, maar ook hoort. Het herstelt het verhaal van het slachtoffer, en daarmee een deel van wat door trauma was ontnomen: bestaansrecht, begrip en erkenning.



De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

De omdraaiing

Wat als we de rollen eens omdraaien? Wat als we het perspectief fundamenteel veranderen? Tot nu toe wordt vaak gevraagd: *“Kan de cliënt bewijzen dat dit is gebeurd?”* Een vraag die slachtoffers van trauma in een bijna onmogelijke positie plaatst, omdat bewijs vaak ontbreekt, fragmentarisch is of door de dader bewust is uitgewist.

Stel nu dat we die vraag omkeren: *“Kan de wetenschap bewijzen dat dit níet is gebeurd?”* Plotseling wordt duidelijk hoe absurd en onhoudbaar het eisen van bewijs in veel gevallen is. De wetenschap kan dit onmogelijk aantonen. Trauma en misbruik laten geen universeel bewijs achter. Het geheugen is fragiel, sporen verdwijnen, en ervaringen zijn altijd individueel en contextueel bepaald.

Neem Thomas, de soldaat uit de Eerste Wereldoorlog, wiens lichaam verlamde van angst na maanden in de loopgraven. Niemand kon aantonen dat zijn psychische trauma écht had plaatsgevonden, maar ook niemand kon aantonen dat het níet had plaatsgevonden. Hetzelfde geldt voor Anna, die twintig jaar geleden misbruik had meegemaakt: haar fragmentarische herinneringen werden aanvankelijk als onbetrouwbaar bestempeld.

Wanneer we de bewijslast verschuiven, valt het fundament weg onder veel stellige ontkenningen. Het dwingt ons tot een andere, eerlijkere houding: erkennen dat we het niet weten, maar wel respectvol erkennen dat iemand leeft met de gevolgen. Het gaat niet om het wetenschappelijk verifiëren van het trauma, maar om het erkennen van de realiteit die het slachtoffer draagt de nachtmerries, de angst, de verwarring, de stilte die hen constant herinnert aan wat er gebeurd is.

De omdraaiing maakt een fundamenteel verschil: het zet ongeloof en victim blaming op zijn kop. Het erkent dat de waarheid van een traumatische ervaring niet altijd meetbaar is, maar dat de gevolgen wél reëel, tastbaar en betekenisvol zijn. Het vraagt van wetenschap en samenleving een houding van bescheidenheid, respect en empathie.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

De enige ethisch verantwoorde houding is dus niet: twijfelen aan het slachtoffer, of het trauma proberen te bewijzen. Het is simpel en moeilijk tegelijk:

“Wij weten het niet, maar wij erkennen dat jij leeft met de gevolgen.”

Dat simpele statement verschuift de macht, geeft bestaansrecht en opent de deur naar genezing. Het doorbreekt eeuwenoude patronen van ongeloof, ontkenning en secundair trauma. Het is een radicale stap, maar tegelijkertijd een noodzakelijke stap, als we echt willen luisteren en begrijpen.



De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Kritiek en tegenargumenten

Natuurlijk zijn er tegenwerpingen. Het erkennen van traumatische ervaringen zonder klassiek bewijs roept vragen op, soms terecht. Maar het is belangrijk deze vragen zorgvuldig te plaatsen en te beantwoorden, zonder opnieuw het slachtoffer te ontkennen.

“Maar wat als herinneringen echt vals zijn?”

Ja, herinneringen zijn feilbaar. Het geheugen is geen fotocamera; het kan vervormen, fragmenteren, vergeten of zelfs beïnvloed worden door stress en suggestie. Dit betekent echter niet dat elk verhaal automatisch onwaar is. Het is een misvatting om feilbaarheid gelijk te stellen aan ongelooft.

Neem bijvoorbeeld Marjorie, die zich onder therapie verdrongen herinneringen terughaalde van seksueel misbruik. Critici stelden dat zulke herinneringen mogelijk “vals” waren. Maar zelfs als sommige details fout waren, veranderde dat niets aan de werkelijkheid van het trauma dat zij had beleefd: de paniek, de angst, de verwarring en de gevolgen bleven reëel. Bovendien tonen studies aan dat secundair trauma, de extra pijn die ontstaat door niet geloofd te worden, vaak ernstiger en langduriger is dan de kleine kans op onjuiste herinneringen. Het weigeren van erkenning kan dus concreet leiden tot extra lijden, en dat is aantoonbaar.

“Maar wetenschap moet kritisch zijn.”

Zeker, kritisch zijn is de kern van wetenschap. Maar kritisch zijn betekent niet hetzelfde als ontkennen. Kritisch zijn betekent zorgvuldig omgaan met onzekerheid, het erkennen van grenzen van kennis en het durven toegeven:

“We weten het niet volledig, maar we erkennen dat iemand lijdt onder de gevolgen van deze ervaring.”

Het weigeren van erkenning onder het mom van “kritische beoordeling” verandert wetenschap in een wapen tegen slachtoffers. Thomas, de soldaat uit de Eerste Wereldoorlog, werd eerst als lafaard gezien omdat artsen zijn psychische klachten niet konden meten. Een werkelijk kritische houding zou zijn geweest: observeren, luisteren, erkennen dat dit fenomeen bestaat en pas daarna onderzoeken. Niet meteen ontkennen of pathologiseren.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

“Maar dan geloven we alles zomaar?”

Hier schuilt een vaak gehoorde angst: erkenning wordt verward met juridische bewijsvoering. Erkenning betekent niet dat iedere beschuldiging automatisch als feit wordt aangenomen. Het betekent wél dat de menselijke ervaring wordt gezien en gerespecteerd.

Sofie, een jongere die nachtmerries en flashbacks heeft zonder woorden voor haar trauma, hoeft geen rechtszaak te winnen om gehoord te worden. Erkenning gaat over het bestaansrecht van haar ervaring: het feit dat ze lijdt, dat haar lichaam en geest reageren op gebeurtenissen uit het verleden. Het juridische proces kan later plaatsvinden, met bewijs en procedures, maar de erkenning van haar leed is een afzonderlijk, noodzakelijk en menselijk proces.

Een ethisch evenwicht

Kritiek is gezond, het vraagt ons om zorgvuldig te werk te gaan. Maar het mag nooit doorslaan naar ongeloof dat slachtoffers verder kwetst. Erkenning is een ethische en menselijke verplichting, geen vervanging van wetenschappelijke of juridische procedures. Het betekent dat we luisteren, dat we de gevolgen van trauma zien en erkennen, en dat we slachtoffers niet nogmaals traumatiseren door hen te betwijfelen.

Het gesprek over kritiek laat zien dat er een middenweg is: een weg waarin we zowel kritisch als compassievol zijn. Waar we wetenschap en ethiek combineren met het simpele, fundamentele besef: lijden is echt, ook als bewijs ontbreekt; erkenning is een eerste, noodzakelijke stap in herstel.



De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Een ethische dimensie

Het erkennen van trauma en slachtoffers gaat niet alleen over kennis of feiten; het gaat over ethiek. Elke wetenschappelijke uitspraak, elk oordeel en elke conclusie heeft concrete maatschappelijke gevolgen. Het is geen neutraal domein: woorden hebben kracht, en die kracht raakt echte mensen in hun lichaam, geest en bestaan.

Wanneer onderzoekers of klinici zeggen: *“Dit bestaat niet”* of *“Dat kan niet”*, dan klinkt dat misschien abstract of academisch. Voor de slachtoffers echter is het allesbehalve abstract. Het raakt hun dagelijks leven, hun gevoel van bestaansrecht, en hun mogelijkheden tot herstel. Het is een tweede klap bovenop het oorspronkelijke trauma. Anna, die na twintig jaar eindelijk haar herinneringen aan misbruik durfde te delen, voelde die klap toen haar therapeut zei dat haar verhaal *“niet consistent genoeg”* was. Het ongeloof van een autoriteit versterkte haar schuldgevoel en haar isolement.

Wetenschappers en behandelaren dragen daarom een enorme verantwoordelijkheid voor de impact van hun woorden. Neutraliteit bestaat niet; ook ontkennen is een vorm van handelen. Wanneer een arts of psycholoog een ervaring wegwuift, beïnvloedt dat hoe slachtoffers zichzelf zien, hoe ze hun trauma verwerken en of ze überhaupt durven te zoeken naar hulp. David, die melding maakte van ritueel misbruik en door politie en onderzoekers werd genegeerd, raakte in een isolement en verviel in destructieve patronen. Het niet erkennen van zijn verhaal was een actieve bijdrage aan zijn lijden.

Ethiek in wetenschap en hulpverlening betekent dus meer dan methodologische nauwkeurigheid. Het betekent een fundamenteel respect voor de mens achter het verhaal. Het betekent luisteren zonder onmiddellijk te veroordelen, erkennen zonder juridisch bewijs, en erkennen dat menselijke ervaringen altijd complex, contextueel en individueel zijn. Het betekent het bewustzijn dat elke uitspraak die je doet over trauma, direct impact heeft op levens die je misschien nooit helemaal zult begrijpen.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Het is een morele oefening in bescheidenheid: weten dat je niet alles kunt meten of verklaren, en durven toegeven dat je niet volledig kunt controleren wat de waarheid is. Maar tegelijk erkennen dat de gevolgen van trauma reëel en tastbaar zijn. Neutraliteit is een illusie; elke keuze om te ontkennen, te minimaliseren of te betwifelen is een handeling met ethische consequenties.

De kern is simpel en tegelijkertijd radicaal: wetenschap en ethiek zijn onlosmakelijk verbonden. Het erkennen van trauma, zelfs in onzekerheid, is een ethische verplichting. Het is een daad van rechtvaardigheid, compassie en verantwoordelijkheid. Wie spreekt over wat “niet bestaat” oefent macht uit over de realiteit van anderen en die macht moet bewust, zorgvuldig en ethisch worden gehanteerd.



De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Toekomst: samenwerking in plaats van strijd

Als we vooruitkijken, rijst één fundamentele vraag: hoe kan het anders? Hoe kunnen wetenschap, hulpverlening en samenleving ophouden slachtoffers te ontkennen en in plaats daarvan samenwerken aan begrip, erkenning en herstel?

1. Bescheidenheid

De eerste stap is bescheidenheid. Wetenschap moet erkennen dat haar instrumenten beperkt zijn. Niet alles laat zich meten, vastleggen of herhalen. Trauma is complex, contextueel en individueel. Het lichaam en de geest dragen littekens die soms enkel voelbaar zijn voor degene die ze beleeft.

Neem Sophie, die na een overval maandenlang verlamd raakte van angst. Geen thermometer, geen scan en geen statistiek kon aantonen wat er in haar lichaam en geest gebeurde. Een bescheiden houding van onderzoekers en therapeuten betekent erkennen dat dit bestaan reëel is, ook als het niet binnen klassieke meetinstrumenten past. Het betekent luisteren, observeren en erkennen zonder meteen te oordelen.

2. Dialoog

Ervaringsdeskundigen verdienen een gelijkwaardige plek in onderzoek, beleid en praktijk. Hun kennis is niet aanvullend, maar onmisbaar. Het gaat niet om een symbolische aanwezigheid, maar om echte samenwerking: het opnemen van inzichten van slachtoffers in het ontwerpen van onderzoek, het ontwikkelen van behandelmogelijkheden en het vormgeven van beleid.

Lina, die jarenlang seksueel misbruik had verdrongen, kon pas stappen zetten richting herstel toen haar ervaringskennis werd erkend en gebruikt door therapeuten om passende ondersteuning te bieden. Door slachtoffers en ervaringsdeskundigen een stem te geven, ontstaat niet alleen meer valide kennis, maar ook een herstelgericht proces dat slachtoffers serieus neemt.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

3. Nieuwe methoden

Onderzoek dat beter aansluit bij subjectieve ervaringen kan bruggen slaan tussen wetenschap en ervaringskennis. Kwalitatieve, narratieve en participatieve methoden bieden ruimte voor verhalen die statistiek en meetinstrumenten vaak missen.

David, die ritueel misbruik meldde, kon zijn ervaringen niet in cijfers of grafieken vangen. Maar door narratieve interviews en participatieve onderzoeksmethoden konden onderzoekers wél begrijpen wat hij had meegemaakt, welke patronen zich voordeden en welke gevolgen het had voor zijn dagelijks leven. Deze methoden maken het mogelijk om complex trauma te erkennen zonder het te reduceren tot iets dat alleen wetenschappelijk meetbaar is.

4. Ethische codes

Onderzoekers en therapeuten zouden gebonden moeten zijn aan een morele plicht: geen uitspraken doen die levens schaden zonder onomstotelijk bewijs. Neutraliteit bestaat niet; elk oordeel heeft impact. Het is dus niet alleen een academische verantwoordelijkheid, maar ook een ethische en maatschappelijke plicht.

Wanneer wetenschappers erkennen dat hun woorden slachtoffers kunnen schaden, verandert de manier waarop onderzoek wordt uitgevoerd en gedeeld. Anna, die haar fragmentarische herinneringen eindelijk durfde te vertellen, had baat gehad bij een systeem waarin erkenning, voorzichtigheid en ethiek hand in hand gingen. Een ethisch kader voorkomt dat ongeloof opnieuw trauma toevoegt.

Samenwerking in plaats van strijd

Het grotere plaatje is helder: de toekomst vraagt om een partnerschap tussen wetenschap, ervaringsdeskundigen en samenleving. Het vraagt om een houding van luisteren, leren en erkennen. Het vraagt om methoden die recht doen aan subjectieve ervaringen en om ethische codes die voorkomen dat woorden schade veroorzaken.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Deze samenwerking betekent niet dat kritiek of wetenschappelijke zorgvuldigheid verdwijnt. Integendeel: kritisch denken wordt juist versterkt door ervaringskennis en ethische bewustwording. Het betekent dat we ophouden slachtoffers tegen ons in te laten strijden en beginnen met samen bouwen aan begrip, erkenning en herstel.

Het is een radicale verschuiving, maar noodzakelijk. Het vraagt een cultuur waarin bescheidenheid, dialoog, nieuwe methoden en ethische verantwoordelijkheid de norm zijn. Een cultuur waarin slachtoffers niet langer het ongeloof van wetenschap dragen, maar waarin wetenschap hen helpt het trauma te erkennen, te verwerken en te helen.



De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

Een manifest van erkenning

Een manifest dat niet alleen woorden op papier zijn, maar een richtlijn voor hoe wetenschap, hulpverlening en samenleving moeten omgaan met trauma:

1. Ervaringskennis is kennis

Ervaringskennis is geen bijzaak, geen illustratie van een theorie. Het í s kennis. Het is kennis die voortkomt uit het lichaam, het geheugen en de geest van mensen die trauma hebben ervaren. Zonder deze kennis heeft wetenschap in dit veld geen betekenis. Lina, die jarenlang seksueel misbruik had verdrongen, kon pas stappen zetten richting herstel toen haar inzichten werden gehoord, erkend en gebruikt om behandelmethode(n) vorm te geven. Wie ervaringskennis negeert, sluit een rijk en noodzakelijk domein van begrip buiten.

2. Afwezigheid van bewijs is geen bewijs van afwezigheid

Het is een klassieke valkuil: het feit dat iets niet meetbaar of verifieerbaar is, wordt verward met het feit dat het niet bestaat. Dit leidt tot stellige ontkenningen die slachtoffers opnieuw traumatiseren. Thomas, de soldaat die psychisch instortte na de loopgraven, werd eerst als lafaard bestempeld, juist omdat niemand “bewijs” had voor zijn trauma. Het is tijd om te erkennen dat de realiteit van trauma niet altijd in cijfers, scans of documenten past.

3. Trauma laat zich zelden bewijzen, juist daarom verdient het erkenning

Het lichaam en de geest dragen sporen die vaak niet terug te voeren zijn tot harde feiten. Nachtmerries, flashbacks, dissociatie, lichamelijke spanning – het zijn tastbare uitingen van trauma, ook als ze juridisch of wetenschappelijk niet kunnen worden bewezen. Juist in die kwetsbare zone verdient erkenning, empathie en respect, niet scepsis en ongeloof. Sofie, een jongere met herinneringen zonder woorden, laat zien dat erkenning op zichzelf een eerste stap naar herstel is.

De blinde vlek van de wetenschap: trauma vraagt erkenning van ervaring

4. Wetenschap is dienend

Wetenschap is geen machtsinstrument dat bepaalt wat waarheid is of niet. Haar rol is ondersteunen, verhelderen, begeleiden. Wanneer wetenschap zichzelf verheft boven de ervaringen van slachtoffers, ontstaat een blinde vlek die schade veroorzaakt. David, die melding maakte van ritueel misbruik, werd niet geholpen door ontkenning, maar juist door een houding die luisterde, observeerde en ruimte liet voor zijn verhaal. Wetenschap dient de menselijke ervaring, niet het tegenovergestelde.

5. De menselijke ervaring is leidend

De kern van dit manifest is eenvoudig maar krachtig: erkenning is de eerste stap naar heling. Niet juridische uitspraken, niet meetinstrumenten, maar het luisteren naar en geloven van mensen die lijden vormt de basis voor herstel. Het is het fundament waarop therapie, onderzoek en samenleving moeten bouwen.

Wetenschap en ervaringskennis hoeven geen tegenpolen te zijn. Ze vullen elkaar aan, mits wetenschap haar bescheidenheid herkent en ervaringskennis niet ondergeschikt maakt. Zolang wetenschap zichzelf boven ervaring plaatst, blijft er een blinde vlek bestaan: een gebied van leven en lijden dat onzichtbaar, ontkend en genegeerd wordt.

De toekomst ligt in een dialoog waarin wetenschap eerlijk zegt: *“Wij weten het niet, maar we luisteren.”* Waarin ervaringskennis eindelijk de plek krijgt die het verdient: niet ondergeschikt, maar leidend.

Want uiteindelijk, wie bepaalt wat waar is? Niet de meetapparatuur, niet de academische publicatie, niet de procedure. Het is de mens die leeft met de littekens, de mens die het trauma draagt, die de waarheid van die ervaring belichaamt. Wetenschap mag dienen, luisteren, ondersteunen, maar het is de menselijke ervaring die het kompas vormt.

Dit manifest is een oproep aan iedereen die met trauma werkt: erken, luister, respecteer en handel met ethische verantwoordelijkheid. Alleen dan kunnen we de cyclus van ongeloof en secundair trauma doorbreken en ruimte creëren voor echte heling, begrip en rechtvaardigheid.