

Tekenen in de Tijd 95

16-22 mei 2021

In deze week op weg naar Pinksteren schrijft Erik Borgman over de heilige Geest. Vaak wordt gedacht dat Zij zich met veel bombarie manifesteert. Maar de Geest werkt vaak verborgen. Door mensen te doen opstaan uit hun schaamte en ze te leren omgaan met hun pijn, bijvoorbeeld.

De *MeToo*-beweging is niet begonnen op 15 oktober 2017, toen de *hashtag* #MeToo door een tweet van de actrice Alyssa Milano 'viraal ging', zoals dat heet. MeToo als manier voor vrouwen om aan te duiden dat 'ook zij' slachtoffer waren van seksueel geweld, werd in 2006 gelanceerd door de zwarte activiste Tirana Burke. Het ontstond als reactie op haar eigen onvermogen. Als jonge hulpverleenster kapte Burke een jonge vrouw af die haar in vertrouwen verteld had dat zij verkracht was en verwees haar door naar een professionele hulpverleenster. Terugkijkend schrijft zij hierover:

Ik zag haar weglopen terwijl ze probeerde haar geheim weer terug te stoppen op de plaats waar zij het verborgen had gehouden. Ik zag haar opnieuw haar masker opzetten en terugkeren naar de wereld alsof ze helemaal alleen was. Ik kon mijzelf er niet eens toe brengen om te fluisteren: 'Ik ook' (*Me too*).

Want ook zij was slachtoffer van seksueel geweld. In haar eigen verslag over het begin van de *MeToo*-beweging, dat hier te vinden is <https://justbeinc.wixsite.com/justbeinc/the-me-too-movement-cmml>, schrijft Burke dat zij het gezicht van het meisje nooit zal vergeten en nog elke dag aan haar denkt. Haar werd duidelijk dat het niet alleen gaat om professionele hulp, maar dat medeleven essentieel is bij het helen van trauma's. Dat medeleven stelt zij sinds 2006 centraal. Burke richt zich op het creëren van een veilige ruimte voor jonge zwarte vrouwen om te praten over hun leven en hoe ze dat zo kunnen leiden dat ze bloeien.

Het was voor mij verrassend om te ontdekken dat Burke als jongere katholiek werd en in de kerk een plaats vond om uit te vinden hoe ze in haar trauma hoop kon vinden. Toen zij hoorde over de slavernijgeschiedenis van de Rooms-Katholieke Kerk nam zij er afstand van. Jezus noemt zij nog altijd 'de eerste activist' en een voorbeeld voor hoe zij zichzelf in dienst van de mensen wil stellen. Het was voor mij nog veel verrassender dat zij de organisatie waarbinnen de *MeToo*-beweging geboren werd, 'Just Be Inc.' noemde, 'Gewoon Zijn b.v.' Zonder dat wij dit wisten, hebben wij overwogen onze website voor mensen die geconfronteerd worden met *burn-out* en mentaal vastlopen – www.ruimtevanhoop.net – de naam te geven 'zijnmetwatis'. Of liever nog gewoon: 'zijn'. Er zit dezelfde gedachte achter als achter *Just Be*: er is geen probleem op te lossen, het gaat om ruimte het leven met anderen te delen. De mooie en prachtige kanten die er aan het leven zitten, maar ook alle moeilijkheden en nederlagen.

Onlangs verscheen de bundel *You Are Your Best Thing*. De titel is een citaat van de zwarte schrijfster Toni Morrison (1931-2019) en betekent zoveel als: 'Jij bent het beste wat je hebt.' Samen met Brené Brown, een bekende witte psychologe die de uitwerking van schaamte op het leven van mensen onderzoekt, brengt Tirana Burke in deze bundel verhalen samen van zwarte en bruine mensen over hoe zij omgaan met hun schaamte.

In de inleiding legt Burke uit dat als wij het idee serieus nemen dat *Black Lives Matter*, dat we dan ook aandacht moeten hebben niet alleen voor de trauma's die in deze zwarte levens worden opgedaan, maar ook voor de wijze waarop met deze trauma's wordt geleefd. Want, zegt ze, in onze trauma's schuilt onze menselijkheid en die moeten we zien en laten zien. Zonder dat, zegt ze zelfs, is het verzet tegen racisme niet compleet en vervangt de politieke stellingname, hoe belangrijk ook, het zoeken naar een betere manier van leven. Wat dit zoeken oplevert, laat zich niet voorspellen. Dat ontdekking is 'de wijsheid van het proces', zoals de schrijver van een van de essays in de bundel het formuleert. Om deze wijsheid te vinden, moet het proces aangegaan worden. Hoe angstaanjagend, pijnlijk en moeilijk dat ook is.

Brené Brown definieerde in 2007 in haar boek *I Thought It Was Just Me (but it isn't)* (Nederlandse vertaling: *Gelukkig ben ik niet de enige*) schaamte als 'het intens pijnlijke gevoel of de ervaring te geloven dat we tekortschieten, en daarom geen liefde waard zijn en niet waardig om erbij te horen.' Voor niet-witten, armen, mensen met een van de norm afwijkende seksuele oriëntatie ligt schaamte in deze zin voortdurend op de loer. Hun schaamte leidt ertoe dat zij de pijn van de uitsluiting negeren en verwaarlozen. De pijn wordt toegedekt met schuldgevoel, maar kan zich vervolgens manifesteren in allerlei mogelijke pathologieën: in geweld tegen anderen of in zelfverminking en verslaving, in paniekstoornissen, in depressiviteit en in een meervoudige persoonlijkheid. Zo houdt de pijn door middel van de schaamte mensen gevangen.

Het bijzondere van de opstellen in *You Are Your Best Thing* is dat ze niet de optimistische toon hebben van zelfhulpboeken, maar juist daarom hoop uitstralen. Veel van de schrijvers hebben een manier gevonden om met hun trauma's en kwetsuren om te gaan, en met de schaamte voor hun gevolgen en effecten. Hun essays maken echter duidelijk dat ze er niet zonder meer vrij van zijn. De pijn en de wonden maken deel uit van hun leven. Dat blijft erdoor getekend, maar wordt er niet meer beslissend door bepaald.

Wat de bundel van Burke en Brown in vele kleuren toont en in uiteenlopende toonaarden laat horen, zou ik het werk van de heilige Geest noemen. De heilige Geest die, zoals de Pinksterhymne zegt, wast wat vuil is, besproeit wat verdord is, geneest wat gewond is, soepel maakt wat verstard is, verwarmt wat verkild is en richt wat verdwaald is. Niet buiten de situatie om, maar erin en ermee verbonden. *Veni sancte Spiritus*, bidt deze hymne, 'kom, heilige Geest'. Het lijkt mij een passend gebed, deze week op weg naar Pinksteren. Het lezen van *You Are Your Best Thing* bleek een bijzondere manier om het te bidden.

Erik Borgman, lekendominicaan
voorzitter van de programmaraad van het Huis van Dominicus

You Are Your Best Thing: Vulnerability, Shame Resilience and the Black Experience, onder redactie van Tarana Burke en Brené Brown, London: Vermilion 2021 – ISBN: 978-1785043826.