Elisa van Ee

MAG IK BIJ JOU?

OMGAAN MET TRAUMA

2024 Prometheus Amsterdam

© 2024 Elisa van Ee
Omslagontwerp Suzan Beijer
Omslagbeeld Marion Vrijburg
Foto auteur Duncan de Fey
Zetwerk Elgraphic
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5538 4

1

AAN TAFEL

*'In armoede en bij andere tegenslagen beschouwt men vrienden als de enige toevlucht.'**

ARISTOTELES

HET MEISJE UIT BANGUI

'Tak, tak, tak.' Boven mijn hoofd ratelt een oude ventilator in de schaars verlichte hotelkamer. Elke keer als ik ga verzitten voel ik de warmte van mijn huid plakken aan de oude bank. De kamer is gecontroleerd op afluisterapparatuur, maar de ventilator staat aan om te voorkomen dat er iemand meeluistert vanaf de gang. Ik ben met een team van het Internationaal Strafhof in Bangui om onderzoek te doen naar seksueel geweld, gepleegd door rebellen in de Centraal-Afrikaanse Republiek tijdens de coup van 2001. Tegenover mij zit een tenger meisje van net achttien jaar dat mij met grote ogen zowel gespannen als verwachtingsvol aankijkt. Zij is hier om haar getuigenis te geven in de hoop dat haar verkrachters berecht zullen worden. Mijn rol als traumapsycholoog is om een inschatting te maken van de mate waarin zij getraumatiseerd is en te beoordelen of zij in staat is om haar getuigenis te geven zonder dat dit haar verdere schade zal berokkenen. Ik vraag daarom naar haar klachten en functioneren en zij vertelt zon-

* Aristoteles (1999). *Ethica*. Historische Uitgeverij.

der schroom over haar somberheid, angsten en nachtmerries.

Ze vertelt ook over wat haar helpt om door te gaan met het leven. Elke dag gaat ze naar de markt om bananen te verkopen. Daar staat zij tussen twee andere vrouwen van wie ze weet dat zij ook verkracht zijn tijdens de coup. Ze vertelt dat ze elke week naar de kerk gaat en bidt om kracht. Daar zit ze opnieuw tussen vrouwen van wie ze weet dat ook zij verkracht zijn tijdens de coup. Ze spreekt niet met de anderen over wat er gebeurd is, dat is een te groot risico. Verkrachte meisjes maken geen kans op een huwelijkspartner en getrouwde vrouwen die zijn verkracht, worden verstoten. Maar erover spreken hoeft ook niet, want het besef dat zij onderdeel is van een gemeenschap van vrouwen geeft haar kracht om door te gaan.

Op dat moment had ik meer dan tien jaar training als psycholoog achter de rug door professoren en klinisch experts in goed verlichte collegezalen, maar dit meisje in die donkere hotelkamer in Bangui werpt voor mij een nieuw licht op alles wat ik heb geleerd. Voor haar is het niet belangrijk of zij toegang heeft tot therapie, voor haar telt wie haar naasten zijn.

Relaties met mensen in je omgeving bepalen voor een belangrijk deel hoe het met jou als persoon gaat, zeker in stressvolle tijden. Bij uitstek als je gestrest bent kan het echter verbazingwekkend moeilijk zijn om relaties aan te gaan of in stand te houden. We krijgen ruzie, gaan elkaar uit de weg of isoleren onszelf. Juist wanneer we elkaar nodig hebben is het een uitdaging om elkaar niet te verliezen. In dit hoofdstuk onderzoeken we het belang van relaties en waarom we verbondenheid in tijden van tegenslag nodig hebben.

ZO OUD ALS DE WEG NAAR ROME

Relaties zijn belangrijk. Deze wijsheid is zo oud als de weg naar Rome. Drie eeuwen voor Christus schreef Aristoteles (384-322 v.Chr.), een Griekse filosoof en wetenschapper, zijn *Ethica Nicomachea*. Het wordt gezien als de eerste systematische beschouwing over ethiek in de westerse filosofie. In *Ethica* onderzoekt Aristoteles wat een mens gelukkig maakt. Aristoteles komt tot het inzicht dat geluk een activiteit is. Geluk is niet iets wat er zomaar is, dat op je pad komt en dat je daarna bezit. Geluk is iets wat ontstaat, door je gedrag en door hoe je het leven vormgeeft. Als mens heb je invloed op je eigen geluk.

Wellicht de belangrijkste bijdrage die een mens kan leveren aan zijn geluk is het aangaan van vriendschappen met mensen die helpen om hun karakter te verbeteren. Het zijn de vrienden waarmee je niet alleen een biertje drinkt, maar ook een goed gesprek hebt en die, als het nodig is, je vertellen waar het op staat. Een dergelijke vriendschap heb je bij voorkeur ook met je partner, destijds een vooruitstrevend idee. Volgens Aristoteles zijn deze relaties het grootste goed in het leven omdat ze in voorspoed je leven verrijken en bij tegenslag bescherming bieden. Deze relaties geven veerkracht om, ook wanneer het leven tegenzit, door te gaan en geluk te ervaren.[1]

Hannah Arendt (1906-1975), een invloedrijke filosoof en historica uit de twintigste eeuw, ontvluchtte nazi-Duitsland vanwege haar joodse komaf. Haar ervaringen met dit totalitaire regime leidden tot een verdieping van Aristoteles' gedachtegoed. Hannah Arendt stelt dat de mens als persoon eenzaam is. Die eenzaamheid kan alleen worden doorbroken door de relaties die hij of zij heeft. Echte vriendschappen, relaties waarin men zich diep verbonden voelt met elkaar, laten de mens verschillende posities en perspectieven op het leven zien.

Stel je het volgende voor. Je zit met vrienden aan tafel en het leven is als de tafel die tussen jullie in staat. Iedereen zit op een bepaalde plek aan tafel, de een op de hoek, een ander in het midden, een derde aan het hoofd van de tafel. Iedereen kijkt daardoor vanuit zijn eigen positie naar de tafel en naar de anderen aan tafel. Door de verschillende posities en perspectieven kijkt iedereen op een unieke wijze naar het leven dat tussen jullie ligt. Daardoor ontstaat er zowel afstand als nabijheid met je tafelgenoten, het is het leven dat je zowel scheidt als verbindt. Doordat je aan tafel zit met je tafelgenoten en in gesprek gaat, kun je met elkaars ogen kijken en die verschillen overbruggen. De verbondenheid groeit, ondanks het feit dat er verschillen bestaan. Het is belangrijk om niet van tafel op te staan, ook als je het niet met elkaar eens bent of je je onbegrepen voelt. Arendt schrijft:

> To live an entirely private life means above all to be deprived of things essential to a truly human life: to be deprived of the reality that comes from being seen and heard by others [...].*

Een mens doorbreekt zijn eenzaamheid juist door gezien en gehoord te worden door zijn tafelgenoten.[2] Na het interview verliet het meisje het hotel en verdween in de hitte van Bangui. Ik heb haar nooit meer teruggezien. Maar tijdens dat interview was zij, ondanks een verschil in taal en cultuur, mijn tafelgenoot en haar perspectief liet een onuitwisbare indruk op mij achter.

---

* 'Een volledig privé leven leiden betekent vooral verstoken zijn van dingen die essentieel zijn voor een echt menselijk leven: verstoken zijn van de realiteit die voortkomt uit het gezien en gehoord worden door anderen [...].'

AAN DE BASIS VAN HET LEVEN

Aristoteles noemde de mens een 'sociaal dier' dat relaties nodig heeft voor zijn geluk. Arendt zag verbinding met anderen als essentieel voor een 'echt' menselijk leven. In verschillende experimenten toonden psychologen aan dat relaties inderdaad aan de basis van het leven staan. We hebben anderen nodig voor de overleving van de soort.

Konrad Lorenz (1903-1989) was een wetenschapper en filosoof die relaties vanaf de eerste geboorte onderzocht. Het moment dat als kind *Nils Holgersson* aan hem werd voorgelezen was een keerpunt in zijn leven. Hij wilde voortaan als een wilde gans door het leven. Toen hij van de buren een gansje van een dag oud kreeg kon hij zijn geluk niet op. Al snel hechtte het gansje zich aan Lorenz en volgde hem overal waar hij ging.[3]

Deze ervaringen in zijn kindertijd legden de basis voor zijn carrière waarin hij het gedrag van dieren vanuit een evolutionair perspectief onderzocht. Zo bestudeerde hij het aangeboren gedrag van vogels om zich aan hun eerste contact te hechten. Jonge ganzen, net uit het ei, prenten zich de eerste dag hun moeder in en volgen haar, zodra ze kunnen, overal. Is de moeder de eerste dag, de kritische periode, niet aanwezig, maar een ander bewegend voorwerp wel, dan hechten de jonge ganzen zich aan dat voorwerp. Lorenz haalde ganzeneieren bij de moeder weg en zorgde dat hij bij het uitkomen van de eieren was. Deze jonge vogels hechtten zich aan hem en volgden hem als hun moeder overal.[4] Zo werd zijn jongensdroom om als een gans te leven toch een beetje werkelijkheid.

Veel wetenschappers in die tijd dachten dat de inprenting van de moeder aangeboren was, omdat zij in voeding en veiligheid, noodzakelijk voor overleving, voorzag. Harry Harlow (1905-1981) toonde aan dat moederliefde niet alleen door de

maag gaat. Hij bestudeerde het gedrag van jonge apen die hij vanaf de geboorte scheidde van de moeder.

In een experiment liet Harlow deze aapjes 'grootbrengen' door zowel een moeder van ijzerdraad, met een tepel, als door een moeder bekleed met een zachte stof, zonder tepel. De jonge aapjes zochten de moeder van ijzerdraad alleen op om melk te drinken, daarna gingen ze terug naar de stoffen moeder. Ze zochten troost bij de moeder van stof wanneer zij schrokken van een onverwacht hard geluid. Werden de aapjes in een vreemde situatie gebracht, dan gebruikten zij de stoffen moeder als een veilige basis vanwaaruit zij de omgeving exploreerden. Ze gingen eropuit om de omgeving te ontdekken, maar zodra ze ergens van schrokken, keerden ze naar de stoffen moeder terug. Was deze stoffen moeder er niet, dan onderzochten of speelden de aapjes niet in de vreemde omgeving. Een groep aapjes die alleen groot werd gebracht door de moeder van ijzerdraad was gestrester, angstiger en vijandiger.[5] Een groep aapjes die 24 maanden geïsoleerd groot werd gebracht liet ernstig verstoord gedrag zien, ze waren apathisch, draaiden alleen maar rondjes in hun kooi of verwondden zichzelf. Nadat ze teruggebracht werden in de groep apen wisten zij niet hoe om te gaan met anderen. De meeste bleven geïsoleerd en sommige stierven, omdat ze weigerden te eten.[6]

Harlows experimenten worden tegenwoordig als controversieel en wreed gezien. Hoewel zijn studies tot de 'klassiekers' in de psychologie behoren zouden dergelijke experimenten niet meer door een ethische commissie worden goedgekeurd. Zijn experimenten onderbouwen echter een belangrijke boodschap, namelijk dat fysieke nabijheid troost en bescherming geeft die essentieel is voor welzijn.

TROOST EN BESCHERMING

De bombardementen op Londen in de Tweede Wereldoorlog vormen het decor voor de studies van Anna Freud (1895-1982), de jongste van de zes kinderen van Sigmund Freud, en haar vriendin Dorothy Burlingham. Aanhoudende luchtaanvallen die Londen in puin legden, waren aanleiding om groepen zeer jonge kinderen naar het platteland te evacueren. Niet ieder kind werd geëvacueerd, sommigen bleven, ondanks de bombardementen, bij hun ouders in Londen.

Freud vergeleek de twee groepen en deed een opvallende observatie: de kinderen op het platteland ervoeren meer stress en problemen dan de kinderen die bij hun ouders in Londen bleven. In de periode na de scheiding van hun ouders lieten deze kinderen gedrag zien dat vergelijkbaar was met dat van kinderen die tijdens de bombardementen een ouder hadden verloren. De kinderen waren geschokt en verdrietig door het gemis.

Christine, zeventien maanden oud, zei na de scheiding van haar moeder ten minste drie dagen lang niet meer dan: 'Mam, mam, mam, mam, mam...' Duurde de scheiding van hun ouders langer, dan lieten de kinderen ook gedragsproblemen en onthechting van hun ouders zien. Zo werd Sylvia, drieënhalf jaar oud, aan het begin van de oorlog naar het platteland gestuurd en door omstandigheden op verschillende plekken opgevangen. Hoewel haar ouders haar tweewekelijks bezochten raakte zij zo in de war dat zij zich emotioneel terugtrok en haar ouders niet meer herkende. Haar gedrag werd steeds moeilijker om mee om te gaan. Ze kon plotseling hysterisch boos worden, om dan in huilen, afgewisseld met lachen, uit te barsten. Ze wilde niet meer slapen, eten, wassen of zich aankleden. Daarnaast ontwikkelde ze verschillende angsten waaronder de angst om het huis te verlaten of met andere kinderen te spelen. Sylvia had geen bombardementen meegemaakt, trauma's kon-

den haar gedrag niet verklaren. Sylvia liet met haar gedrag zien hoe belangrijk het is om toegang te hebben tot de troost en bescherming van een persoon waaraan je gehecht bent.

De kinderen die bij hun ouders bleven waren het beste af, ondanks de stress van dreigende luchtaanvallen. Nabijheid leidt tot veiligheid. Hoe het met deze kinderen ging ten tijde van de oorlog was echter wel afhankelijk van de reactie van hun ouders. Ouders die niet lieten zien dat ze angstig waren, riepen bij hun kinderen geen angst op waardoor zij de bombardementen met minder stress doorstonden. Toen Patrick midden in de nacht wakker werd, vroeg hij aan zijn moeder of het geluid geweerschoten waren. Zij zei, mogelijk niet realistisch, maar wel rustig: 'Ja, maar geweerschoten doen niemand pijn,' waarna Patrick zich omdraaide en verder sliep. Ouders die bij een luchtaanval trillend naast het bed van hun kinderen stonden om hen naar de bunker te brengen, riepen wel degelijk angst bij hun kinderen op. Deze angst was echter tijdelijk; zodra de oorlog over was verdween de angst voor luchtaanvallen en bombardementen. Langdurige scheiding van een persoon waaraan kinderen waren gehecht leidde echter tot chronische stress en blijvende problemen.[7] We hebben de nabijheid van belangrijke anderen nodig voor troost en bescherming.

OVER SLANGEN, PARTNERS EN ANDERE UITDAGINGEN

Stel je voor: je besluit mee te doen aan een studie over leren en persoonlijkheid. De onderzoeker laat je een giftige slang zien en vertelt dat de opdracht is om deze zeer gevaarlijke slang uit zijn habitat te halen en door een doolhof te leiden. Door de toon van zijn stem gaan je nekharen overeind, toch besluit je mee te doen. Je bent nu al naar het onderzoekscentrum gekomen en je wilt je niet laten kennen.

Er is nog een andere deelnemer aanwezig en die heeft geluk. Ze hoeft de opdracht alleen maar te observeren. Terwijl

de onderzoeker het experiment voorbereidt, knoopt ze een praatje met je aan. Maakt het voor jouw stress uit of ze je emotioneel steunt door bijvoorbeeld met je te praten over hoe je je voelt over het feit dat je gebeten kunt worden? Of je praktisch steunt door met je te praten over hoe je de slang gaat oppakken en eventuele problemen bij de opdracht gaat oplossen?

Ja, het is inderdaad zo dat de aanwezigheid van een ander, zelfs een onbekende helpt om stress te verminderen.[8] Sociale steun is zo krachtig dat alleen het denken aan een voor jou belangrijke ander al kan helpen om stress te verminderen.[9] De deelnemers aan de studie hoefden uiteindelijk niets te doen met de slang, de aanblik van de slang gaf voldoende stress om steun nodig te hebben.

Ook als volwassenen hebben we steun van anderen nodig als we gestrest zijn. De meeste mensen weten precies welke vrienden ze bellen voor een leuke avond uit en welke ze in nood bellen voor een goed gesprek. Maar de invloed van relaties gaat verder dan de stress van het moment. Veilige relaties hebben door de jaren heen invloed op ons welzijn. Het hebben van een partner die als begripvol, zorgend en waarderend wordt ervaren, draagt gedurende ons leven bij aan het verminderen van stress, pijn en gezondheidsproblemen.[10] In een van de grootste studies naar gezondheid in de Verenigde Staten werd ongeveer zevenduizend volwassenen gevraagd of zij zich door hun partner begrepen, verzorgd en gewaardeerd voelden.[11] De mate van responsiviteit van hun partner voorspelde of deze volwassenen ruim een jaar later problemen met angst, depressie of slapen rapporteerden. Hoe minder steun er werd ervaren, hoe groter het risico op problemen.

Een verminderde responsiviteit van partners over tijd voorspelde zelfs een verhoogd risico op overlijden.[12] Veel partners doen bij hun huwelijk elkaar een gelofte die de volgende strekking heeft: 'Ik wil je partner zijn en ik beloof je trouw te

blijven in goede en kwade dagen, in armoede en rijkdom, in ziekte en gezondheid. Ik wil je liefhebben en waarderen al de dagen van mijn leven.' Dat ze met deze belofte daadwerkelijk invloed hebben op de levensdagen van hun partner beseffen de meesten naar alle waarschijnlijkheid niet. Gedurende ons hele leven, of we nu 25 of 95 jaar oud zijn, hebben steunende relaties een positieve invloed op zowel je lichamelijke als geestelijke gezondheid.[13] In tijden van stress en andere uitdagingen keren we terug bij onze veilige basis, de relaties die we vertrouwen, om tot rust te komen, zodat we het leven weer aankunnen. Die relaties houden ons gezond.

WEER AAN TAFEL?!

Relaties die je steunen in voorspoed en tegenspoed zijn dus van belang. Maar wat nu als je een ervaring meemaakt die zo ingrijpend is dat het je stresssysteem op een dusdanige manier overbelast dat je brein kortsluiting lijkt te maken en je het gevoel hebt dat je daarna veranderd bent? Wat als je een traumatische ervaring meemaakt?

Ook dan maken relaties het verschil. Meerdere meta-analyses* tonen aan dat een gebrek aan sociale steun een belangrijk risico is voor het ontwikkelen van klachten na het meemaken van een traumatische ervaring.[14] Een gebrek aan sociale steun is een van de beste voorspellers of mensen traumaklachten ontwikkelen.[15] Bovendien voorspelt diezelfde sociale steun hoe iemand op termijn herstelt van deze klachten.[16] Afwezigheid van positieve steun, zoals een troostende knuffel, een geruststellende opmerking of een goed advies, houdt klachten in stand.

---

* In een meta-analyse worden de resultaten van een groot aantal eerdere onderzoeken gecombineerd. Het is de analyse van analyses die het sterkste bewijs voor de uitkomst levert.