

Dr. Suzan Song

Hoe we helen

Lessen van overlevers
voor meer veerkracht

Spectrum

Oorspronkelijke titel: Why We Suffer and How We Heal. The Three Keys to Flourishing Through Life's Challenges.

Oorspronkelijke uitgave: Copyright © 2026 by Suzan Song, MD

Vertaling: Silke Desmet

Omslag: Helga Lobosco de Jong/Vrijewind

Opmaak: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 00 38705 2

ISBN 978 90 00 40225 0 (e-book)

NUR 770

© 2026 Suzan Song

© 2026 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Amsterdam

Eerste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Opgedragen aan

Mijn kinderen en moeder die me eerlijk houden,
hoop geven en inspireren.

Iedereen die empathische vragen stelt en écht luistert,

Iedereen die pijn met zich meedraagt,
maar zich niet laat overwinnen,

En jou, lezer, als je om de een of andere reden
hier terecht bent gekomen.

VOORWOORD

Ken jij ook van die mensen die zich nooit van hun stuk laten brengen? Onwrikbaar, alsof ze ingeënt zijn met een of andere stof die hen elke mogelijke uitdaging met een glimlach doet doorstaan. Wat hebben die mensen toch? Zijn ze simpelweg geboren met veerkrachtige genen of komt het door hun cultuur? Hebben ze bepaalde opvattingen of gewoontes waarmee ze zo gracieus en zelfverzekerd door het leven dartelen en zo ja, kunnen wij die dan ook aanleren?

Hoewel we het allemaal liever anders hadden gezien, is niemands leven echt stabiel, ongeacht waar je vandaan komt, hoe je eruitziet en waar je in gelooft. Ja, sommige mensen krijgen te kampen met zwaarder onheil dan anderen, maar ieders leven wordt wel minstens één keer compleet op zijn kop gezet.

Sommige mensen slaan zich daar gewoon doorheen: Gewoon. Blijven. Doorgaan. Anderen ploeteren en schikken zich naar de situatie tot ze de motivatie vinden om de wereld onder ogen te zien. En alsof dat nog niet zwaar genoeg is, lijkt het bijna alsof er iets mis is met je als je je zorgen niet onmiddellijk kunt loslaten. Dan sporen vrienden, familie en de rest van de maatschappij je haastig aan om zo snel mogelijk een afspraak te maken bij een psychotherapeut.

Ik ben zo'n therapeut. Ik behandel volwassenen en kinderen die ergens op het spectrum van wanhoop zitten en dat gaat van alledaagse kwaaltjes tot de meest kolossale inbreuk op de mensen-

rechten. Ik heb ook gewerkt als humanitair adviseur voor mentale gezondheidswesties, waarbij ik in alle uithoeken van de wereld veerkracht ondersteunde op individueel, gemeenschappelijk of systematisch niveau. In mijn twintig jaar ervaring met klinische zorg, onderzoek en humanitair werk heb ik een specifieke fascinatie ontwikkeld voor mensen die zich niet van hun stuk laten brengen. Mensen die zelfs in de donkerste dagen van hun leven zelfverzekerd en onverstoord komen opdagen. Na een tijdje ontdekte ik dat die veerkrachtigen beschikken over een bijzondere eigenschap: de kunst om instabiliteit te omarmen.

Heel veel mensen geloven dat hun leven veilig is zolang het stabiel blijft, dat ze dan gespaard blijven van grote problemen. Maar in mijn ervaring is instabiliteit juist een bron van evolutie. Soms raakt zo'n verandering je ineens als een bliksemschicht, een rampzalige crisis die je veerkracht in een ogenblik volledig uiteen doet spatten. De ene keer is dat overduidelijk: het verdriet om het afscheid van een geliefde bijvoorbeeld, het gevoel van verwarring wanneer je je identiteit of cultuur verliest of zelfs de pijn van een dubbelzinnig verlies, waar iemand fysiek uit je leven verdwenen is, maar nog in je hoofd leeft (of omgekeerd), bijvoorbeeld wanneer je relatie wordt beëindigd of je heimwee hebt.

De andere keer is zo'n verandering genuanceerder. Dan merk je dat je verward zit in een stabiele dubbelzinnigheid zoals een ongezonde relatie of een werkplek waar je niet kunt blijven, maar ook niet durft te vertrekken. Of je voelt je levenskracht wegsijpelen omdat je waarden niet op één lijn liggen met die van de wereld om je heen, doodvermoeiend voor je motivatie en moreel peil.

Of die instabiliteit nu het resultaat is van je eigen keuzes of volledig buiten je controle ligt, je innerlijke landschap zal er gegarandeerd door veranderen, en dan heb je geen andere keuze dan je flexibel, veerkrachtig en tolerant op te stellen. Maar wanneer het leven je uit evenwicht brengt door verlies, verandering of verdeeldheid, is het meestal niet de gebeurtenis zelf die je het meeste kwetst, maar het verschil tussen wat er is en wat jij had gewild.

Hoe steviger je je vastklampt aan de illusie van stabiliteit, hoe stuurlozer je je zult voelen zodra ze door je vingers glipt. Veerkracht bouw je niet op in de alledaagse momentjes, maar in die ogenblikken waarin alles plotseling verschuift en jij ervoor kiest om jezelf niet te verliezen.

In dit boek onthul ik enkele verborgen bronnen van veerkracht, zelfvertrouwen en empathie die ik op allerlei momenten heb ervaren bij mensen over de hele wereld. Zo krijg je een geraamte waarmee jij zelfs tijdens instabiliteit kunt gedijen aan de hand van herstelmethodes uit de praktijk die je altijd kunt toepassen, wie jij ook bent en waar je ook woont. Die methodes wil ik graag met je delen omdat ik geloof dat ze een rol kunnen spelen bij elke uitdaging, van de meest traumatische gebeurtenis tot het meest dagelijkse kwaaltje.

In mijn eigen kliniek in de Verenigde Staten en tijdens mijn humanitair werk in allerlei andere landen heb ik drie universele herstelmethodes ontdekt, die ik de 'drie vrienden van de winter' noem: verhalen, rituelen en doelgerichtheid. Zie ze maar als een soort psychosociaal vaccin, dat je beschermt tegen de wreedheid van het leven.

Ik ben geboren en getogen in de Verenigde Staten en deed mijn psychotherapieopleiding en -stage volgens de Amerikaanse pijnmodellen en behandelingen. Er werd me geleerd de klemtoon te leggen op zelfredzaamheid, onafhankelijkheid en autonomie en mensen te helpen via een uitgebreid onderzoek naar hun eerdere invloeden, huidige innerlijke conflicten en toekomstige doelen. De hoofdprincipes van de Amerikaanse psychotherapie zijn gevoelens benoemen en gedachten analyseren en manipuleren.

Die aanpak was vaak doeltreffend, zeker voor de welgestelde Amerikanen die mijn kantoren in San Francisco en Washington, D.C. binnenwandelden met een klacht over stress op het werk. Maar ik had ook andere patiënten van totaal andere afkomsten en achtergronden die nog niet zo gewend waren aan de Amerikaanse manier van leven: overlevende van mishandeling, slachtoffers van

kinderhandel en gezinnen die waren ontheemd door een gewapend conflict. Voor velen onder hen was individuele gesprekstherapie niet genoeg en leidde een analyse van hun gedachten tot niets. *Er moet een andere manier zijn*, dacht ik, en dat was het begin van mijn zoektocht naar alternatieve herstelmethodes.

Naast klinisch psycholoog ben ik sinds jaar en dag humanitair onderzoeker en hulpverlener. Ik heb gewerkt met voormalig kindsoldaten in West- en Oost-Afrika, ontheemde Syrische tieners in Jordaanse vluchtelingenkampen en kinderen in de bezette Oekraïense territoria, om maar een paar voorbeelden te noemen. In Burundi onderzocht ik hoe kinderen van voormalig kindsoldaten worden beïnvloed door de jeugd van hun ouders. Is het mogelijk om kinderen op te voeden als je het merendeel van je eigen jeugd in een leger doorbracht? En welke sterke punten en uitdagingen worden doorgegeven aan de volgende generatie? Terwijl ik bezig was met die etnografische studies, terwijl ik observeerde, luisterde en resultaten registreerde, zocht de klinische psycholoog binnen in mij een antwoord op een andere vraag: hoe helen deze mensen?

Het heelproces dat ik zag, verliep niet via diepe individuele introspectie, maar eerder via rituelen, groepsbijeenkomsten en een gevoel van thuishoren. Dat verbond ik met een andere bron van helen die ik had geobserveerd: de kracht van doelgerichtheid. Een groter perspectief.

Onze verhalen bieden ons een gevoel van betekenis en zelfbeheersing in lastige tijden, maar met inzicht alleen kom je niet ver. Door chronisch navelstaren en een lichte obsessie met jezelf eindig je in een bekrompen wereld waar je elk detail nodeloos overpeinst, alsof je rondjes draait in een wasmachine die nooit klaar is.

De algemene psychotherapie focust op het individu en hoewel verhalen inderdaad grote veranderingen teweeg kunnen brengen, zijn ze niet altijd de echte bron van helen. We groeien en bloeien wanneer we ons verankeren in de wereld om ons heen.

En daarom hebben we rituelen. Rituelen vormen de brug tussen droom en werkelijkheid. Verhalen verduidelijken waarden en idee-

en, maar rituelen belichamen ze, verbinden jou met je gemeenschap en cultuur. En ze hebben nog een belangrijkere functie. Ze wijzen je op iets groters. Op je levensdoel. Rituelen verbinden je met jezelf, je geliefden en de hele mensheid, maar ook met een energie en aanwezigheid die groter zijn dan dat.

Verhalen, rituelen en doelgerichtheid. Dat zijn de materialen waarmee we vol zelfvertrouwen, zekerheid en zelfbeheersing moeilijke periodes kunnen doorstaan. Instabiliteit is altijd lastig, maar alleen ondraaglijk in je eentje.

Als klinisch psycholoog en etnografisch onderzoeker heb ik veel leed gezien. Maar er is een andere, persoonlijker lens waardoor ik naar de wereld om me heen kijk. Tijdens mijn jeugd leerde ik om de Koreaanse cultuur van mijn ouders te vermengen met de dominante Amerikaanse cultuur om me heen.



De meeste Koreaanse Amerikanen van mijn generatie kregen hun hele kindertijd verhalen te horen over de trauma's van hun grootouders die bijna nooit in de geschiedenisboeken verschenen. De Koreaanse Oorlog (1950-1953) was een catastrofe die families uit elkaar dreef en meer dan drie miljoen mensen van het leven beroofde, vooral burgers. Hele dorpen werden vernield, gezinnen moesten in het holst van de nacht uit hun huizen vluchten en bevroren rivieren en slagvelden oversteken met kinderen op hun rug.

Bijna elke Koreaans-Amerikaanse familie heeft verhalen die nooit volledig werden verteld. Grootvaders die als oorlogsgevangenen mishandelingen en slavernij hebben doorstaan of grootmoeders die leefden met de angst om door soldaten meegenomen te worden als 'troostmeisjes', een eufemisme voor de systemische seksuele slavernij van het Japanse leger en een trauma dat nog steeds in de stilte weergalmt. Kinderen werden in het leger ingelijfd, burgers werden er bij het kleinste sympathisantengerucht uitgepikt.

Hoewel die wijdverspreide verhalen genormaliseerd worden tij-

dens de oorlog en meestal niet worden opgenomen in de dominante geschiedschrijving, dragen mensen ze nog steeds stilletjes met zich mee. Dat er niet over wordt gesproken, betekent niet dat ze niet worden gevoeld.

Dus, als iemand uit de tweede generatie van Koreanen in Amerika heb ik geleerd om voortdurend te wisselen van sociale normen en levensopvattingen. Vaak vormde ik de brug tussen Koreaanse en Amerikaanse gemeenschappen. Dankzij een soort emotionele welbespraaktheid weet ik wanneer ik moet kiezen voor een buiging en wanneer voor een handdruk of wanneer stilte meer zegt dan duizend woorden. Biculturele kinderen leren aandachtig observeren en zorgvuldig luisteren. Ze zoeken van nature altijd naar wat niet wordt gezegd en begrijpen hoe het voelt om ergens niet thuis te horen.

Door steeds te heroriënteren, herkalibreren en je opnieuw aan te passen aan nieuwe steden, nieuwe regels en totaal verschillende culturen leer je geaard te blijven in instabiliteit en ontwikkel je een sterk innerlijk kompas dat gemakkelijk complexiteit aankan.

Hoewel ik mijn formele psychiatrische training genoot in het Westen, heb ik pas geleerd dat pijn niet altijd lineair of logisch is tijdens mijn onderzoek en humanitair werk in de rest van de wereld. Maar de manier waarop ik leed bekijk is net zo goed beïnvloed door de verhalen uit mijn familie als door handboeken.

Tijdens mijn klinisch en humanitair werk heb ik moeten bepalen welke menselijke instincten en daden echt nuttig zijn in alle seizoenen van het leven, zelfs de winters. In de Aziatische kunst verwijzen de drie vrienden van de winter naar een motief van denen, bamboe en pruimenbloesems, planten die zelfs gedijen in de strengste winters. De muren in mijn ouderlijk huis hingen vol schilderijen van dit trio om ons eraan te herinneren dat uitdagingen doenbaarder worden met hoop en doorzettingsvermogen. Deze tools hebben mijn werk gevormd tot wat het is en mijn leven voor altijd veranderd. Hopelijk doen ze dat binnenkort ook voor jou.

INHOUD

Voorwoord 7

Inleiding 15

DEEL I: VERHALEN

1 Het verhaal van verhalen 39

2 Herinneringen 65

3 De cyclus van het leven: wat we niet oplossen,
blijft terugkeren 88

DEEL II: RITUELEN

4 Vertrek en verlies: eer betuigen aan wat was 113

5 Transitieruimtes: loslaten 132

6 Re-integratie: zelftransformatie 157

DEEL III: DOELGERICHTHEID

7 Je doelen voorbij: samenhang 182

8 Correctieve ervaringen: het spookt in de crèche 204

9 De betekenis van jouw leven 227

10 Veerkracht herzien 253

Dankwoord 261

Noten 265

Register 279

Over de auteur 303

INLEIDING

‘Op mijn vijftiende kon ik beter overweg met een AK-47 of machete dan met een potlood,’ herinnert Charles zich, terwijl hij wiebelt op een stoeltje met drie poten in zijn betonnen huis in Bujumbura, Burundi. Je lichaam moet veel doorstaan als je acht jaar lang kindsoldaat bent geweest. Hij kan maar heel eventjes stilzitten, dus we verplaatsen ons interview naar het bos om in privacy te wandelen en babbelen. Ik was voorbereid op verhalen over levensgevaarlijke bendes en eenzaamheid. Ik had niet verwacht dat ik zelf in zo’n verhaal zou belanden.

Voor ik aan mijn doctoraat in Burundi begon, had ik meerdere heelwerelden bestudeerd via medische training, cursussen en stages. Hoewel ik conceptuele modellen leerde kennen tijdens mijn masteropleiding in openbaar gezondheidsbeleid, waren het de Zoe-loegenezers in Zuid-Afrika die me lieten zien dat kennis verborgen ligt in relaties. In het Haïti na de aardbeving was ik getuige van de kracht van de plaatselijke bevolking die hun land heropbouwde.

Tijdens dat alles werd ik geraakt door de veerkracht van mensen die alles hadden verloren. Te midden van ruïnes en ellende zetten mensen op de een of andere manier door en bouwden ze in stilte alles weer op. En dan heb ik het niet alleen over verdragen. Er is iets bijzonders aan de menselijke capaciteit om over te schakelen naar een nieuw idee, om hoop te blijven koesteren en rust te vinden. Ik wilde begrijpen hoe mensen, nadat de grond onder hun voeten is