

Dr. MaryCatherine
McDonald

UN BROKEN

De traumarespons als bron van kracht

Vertaald door Nicole Seegers



Inhoud

Noot van de auteur	9
<i>Over de verhalen in dit boek</i>	
Inleiding	10
<i>Wij zijn niet gebroken</i>	
1. Een herzien inzicht in trauma	18
<i>Schaamte inruilen voor wetenschap</i>	
2. Malcolms vechtclub	41
<i>Wanneer trauma ons wereldbeeld op z'n kop zet</i>	
Traumatool: Vier versies van je verhaal	56
3. Gabes gebrekkige hart	61
<i>De waarheid over triggers</i>	
Traumatool: Buikademhaling om een reactie van de nervus vagus te triggeren	89
Traumatool: Oefeningen om te aarden	92
4. Graces verwezen pijn	97
<i>Er bestaat niet zoiets als trauma met een kleine t en trauma met een grote T</i>	
Traumatool: Tetris	121
5. Max' zandloper	124
<i>Wanneer verlies traumatisch is</i>	
Traumatool: Wat overblijft	136

6.	Erica's traumaband	140
	<i>Waarom we traumatiserende patronen herhalen</i>	
	Traumatool: Herkalibreer je invloedssfeer	181
	Traumatool: Absurde hoop	184
7.	Lily's bokswedstrijd	189
	<i>Het is nooit te laat om te helen</i>	
	Traumatool: Honderd andere dingen	198
8.	Onze weg naar huis vinden	205
	<i>Een nieuw inzicht in trauma</i>	
	Epiloog	218
	<i>Kleine vreugden</i>	
	Dankwoord	223
	Noten	225
	Aanbevolen literatuur	231
	Over de auteur	237

Noot van de auteur

Over de verhalen in dit boek

De cliëntverhalen in dit boek zijn samengestelde verhalen. Geen enkel verhaal is de levensgeschiedenis van één persoon. Omwille van bescherming en privacy heb ik in elk verhaal stukjes van verhalen van andere mensen gestopt.

Maar privacy is niet het enige waar het bij deze samengestelde verhalen om gaat, het gaat ook om eenheid. Als je mijn cliënt bent, of dat ooit geweest bent, en je herkent jouw verhaal in dit boek, dan komt dat doordat het jouw verhaal ís. En ook weer niet. Mijn verhaal zit er ook in. Ik wil dat je weet dat je, zelfs op het eenzaamste moment in je leven, niet alleen bent.

Inleiding

Wij zijn niet gebroken

De remedie tegen pijn zit in de pijn.¹

– Rumi

Bijna vier jaar lang zat ik elke donderdag in de spreekkamer van mijn therapeut en droeg ik nieuwe bewijzen aan voor de troosteloosheid van het leven, alsof ik hem een stukje zeeglas liet zien dat ik van het strand had meegenomen na een weekendje aan zee.

‘Zie je? Dit is het bewijs. Scherven. Scherp en gebroken. Dat is het enige wat er is. Daar is de zee van gemaakt. Zie je dat dan niet?’

‘Jawel, ik zie het glas. Ik zie de scherven,’ zei hij dan. ‘Maar is dat echt het enige wat er is?’

Eerlijk gezegd maakte ik destijds een gruwelijke tijd door. Ik werd omringd door tragedies, zowel kleine als grote. Ik was vijfentwintig, allebei mijn ouders waren plotseling overleden en wat er van mijn familie was overgebleven, versplinterde onder het gewicht van het verdriet. Het huis waarin we waren opgegroeid hadden we verkocht, en alle spullen die mijn ouders in dertig jaar hadden verzameld, waren verspreid over drie verschillende staten, net als hun zes kinderen.

Na een tijd werd het me allemaal te veel. Ik kreeg verpletterende migraines, aanhoudende paniekaanvallen en perioden van duizeligheid. Het leven voelde als één grote nachtmerrie. Als volwassenheid er zo uitzag, hoefde het niet voor mij. Binnen een paar maanden tijd waren bijna al mijn stevige ankers uit het zand getrokken en was ik volledig op drift geraakt.

Het enige wat nog houvast bood, was werk. Dus werkte ik de héle tijd. Ik nam allerlei banen aan: parttimebanen, fulltimebanen, ik volgde cursussen, gaf cursussen. Ik ving kinderen op, was onderwijsassistent, stelde als freelancer onderwijsprogramma's op en redigeerde boeken. Ik voelde me alleen maar oké wanneer ik de omstandigheden van mijn leven kon vergeten door volledig in een project op te gaan, het liefst met een krappe deadline. Vrije tijd betekende dat ik misschien in mijn eentje ging zitten nadenken, en ik wist zeker dat ik dan zou verdrinken in mijn emoties, in de zee die ik had ontdekt, gemaakt van glasscherven.

Behalve de afleiding door werk had ik om precies te zijn twee copingtechnieken: Xanax en *jumping jacks* doen. Xanax is theoretisch gezien een medicijn tegen angst, maar heeft een opvallend korte halveringstijd. Zodra het uit je lichaam verdwijnt, kan paniek opwellen en door je lichaam knetteren als een losgeraakte hoogspanningskabel. Zodra dat gebeurde, sprong ik op, waar ik ook zat, en begon ik *jumping jacks* te doen. Mijn uitgeputte, doorgedraaide brein redeneerde dat als ik *jumping jacks* deed, mijn hart tenminste een reden had om snel te kloppen, wat heel wat minder beangstigend was dan wanneer het zonder enige reden op hol sloeg.

Deze copingtechnieken werkten, min of meer, maar er

kleefden grote nadelen aan. Je kunt maar een bepaalde tijd Xanax slikken, en er zijn veel situaties waarin mensen hun wenkbrauwen optrekken wanneer je ineens als een dolle gaat staan springen en met je armen gaat zwaaien. Wat moest ik doen als ik een paniekaanval kreeg terwijl ik aan het lesgeven was? Midden in een les jumping jacks gaan doen? De enige andere optie leek hyperventileren te zijn.

Ik ging dus niet naar therapie om er alleen maar op gewezen te worden dat het leven uit meer bestond dan louter pure ellende. Ik wist bijna zeker dat het leven echt niets anders te bieden had. Ik ging naar therapie omdat mijn manier van leven niet meer vol te houden was.

Tijdens een van onze sessies vertelde ik schaapachtig aan mijn therapeut dat ik er een gewoonte van had gemaakt om op de grond te gaan liggen als ik me vreselijk voelde. Ik ging op de grond liggen in het studentencentrum, in de ontmoetingsruimte voor masterstudenten, in mijn werkkamer en thuis. Ik overwoog om het in het openbaar vervoer en op straat te doen. Ik was er bijna van overtuigd dat als ik dit eenmaal opbiechtte, mijn therapeut zou adviseren me te laten opnemen.

In plaats daarvan zei hij: 'Dat is een geweldige techniek om te aarden.'

'Om te wát?'

'Om te aarden. Je kalmeert en troost jezelf door naar je lichaam terug te gaan en de stabiliteit van de vloer te voelen. Wat gaaf dat je naar die techniek greep zonder te weten wat het was! Zo te horen weet je precies wat je nodig hebt. Misschien zou je iets meer zelfvertrouwen moeten hebben.'

Als je op de grond gaat liggen wanneer je je verloren voelt of over je toeren bent, wek je blijkbaar een tegenkracht op tegen de angst en de drukte in je hoofd. Als je op je rug gaat liggen en je lichaam tegen de vloer drukt, en je je bewust bent van elk punt waar je lichaam de vloer raakt, voel je stabiliteit, en kracht. Alles begint veiliger te voelen, en je begint je meer in het hier en nu te voelen. Als je op je buik gaat liggen en een paar keer diep door je buik ademhaalt, activeer je je parasympathisch zenuwstelsel via de nervus vagus, die de hartslag vertraagt en het lichaam weer in een kalme toestand brengt.

Daar wist ik destijds niets van. Ik ging gewoon op de grond liggen omdat ik dat nodig had. Omdat ik getraumatiseerd was en verdriet had. Omdat ik duizelig en op drift was, overweldigd, en me probeerde te herinneren hoe het was om stevig in mijn schoenen te staan. Omdat alles ondraaglijk was geworden. Níét omdat ik gebroken was, of zwak, of gebarsten, of gedoemd om eindeloos te lijden, maar omdat ik sterk en gezond was, met een goed bewustzijn. Zelfs toen ik ernstig in het nauw zat, wisten mijn arme lichaam en mijn uitgeputte, doorgedraaide brein wat ze nodig hadden.

Die dag veranderde er iets. Ik begon te beseffen dat de impuls om naar copingstrategieën te grijpen een vorm van veerkracht is en dat die veerkracht bij ons ingeworteld zit. Ik begon me af te vragen hoever van ons misschien zouden kunnen helen als we meer leerden over de natuurlijke impuls om problemen het hoofd te bieden en hoe we onze gereedschapskist kunnen vullen met copingstrategieën die ons kunnen helpen.

Het zou eigenlijk onmogelijk moeten zijn om volwassen

te worden zonder een gereedschapskist vol goed geslepen copingtools. Toch lukt het ons bijna allemaal. Hoe was ik vijftientig geworden met maar twee copingtechnieken: Xanax en jumping jacks? Waarom moest ik een fantastische copingoefening zoals op de grond gaan liggen om te aarden, per ongeluk ontdekken? Waarom schaamde ik me ervoor? Waarom leren we dat soort copingtechnieken niet op school?

Niet omdat er iets mis is met óns, maar omdat er iets mis is met ons inzicht in trauma en onze natuurlijke reacties erop.

Ik ontdekte hoeveel er mis mee is tijdens mijn masteropleiding. Ik leerde destijds niet alleen hoe ik moest omgaan met mijn eigen tragedies, groot en klein, maar keek ook naar trauma en het effect daarvan als onderdeel van een grotere vraag over de psychologie van identiteit. Toen ik diep in de geschiedenis van de bestudering van trauma dook, kwam ik er al snel achter dat in de psychologie nog steeds een oorlog woedt over de vraag wat voor soort gebeurtenissen als traumatisch gelden en welke niet. Geen wonder dat ik vijftientig was geworden zonder enig copingmechanisme! Psychologen konden het zelfs niet eens worden over wat trauma nu eigenlijk wás, laat staan over hoe mensen ermee moesten omgaan en hoe ze konden helen nadat ze ermee aan de slag waren gegaan.

Wat begon als een studie van identiteit werd een interdisciplinair proefschrift over de psychologie en neurobiologie van traumaresponsen. Maar ik wilde niet dat alles wat ik leerde, opgesloten bleef in de ivoren toren. Dus naast het schrijven van mijn proefschrift volgde ik een opleiding tot lifecoach en begon ik een parttimepraktijk. Ik wilde zoveel

mogelijk mensen vertellen wat ze niet in een traditionele therapieessessie zouden leren: dat hun hersenen en lichaam reageerden op overweldigende gebeurtenissen om hen in leven te houden. Dat ze zich niet hoefden te schamen dat ze getraumatiseerd waren. Dat de symptomen waarmee ze kampten logisch waren en aangepakt konden worden. Dat er tools waren die we konden gebruiken om uit te zoeken hoe we samen die symptomen konden bestrijden. Ik voelde me verplicht om de mensen te helpen die net zo worstelden als ik had geworsteld.

In de afgelopen tien jaar heb ik als coach met veel verschillende mensen gewerkt: oorlogsveteranen, eerste-hulpverleners, artsen die op de spoedeisende hulp (SEH) of de intensive care (IC) werken, slachtoffers van aanranding, incest, kindermishandeling en -verwaarlozing, ex-gedetineerden, benedeleden, mensen die een dierbare hebben verloren door moord, terminaal zieken, mensen met chronische pijn, mensen die met ingewikkeld verdriet proberen om te gaan, en mensen die het moeilijk hebben na een verbroken relatie, scheiding, verandering in hun carrière en traumatisch verlies. Hun verhalen zijn uiteraard zeer divers, maar wat ze allemaal gemeen hebben, is een wanhopig verlangen om te leren thuis te komen in hun lichaam, hun relaties en de wereld, nadat die is ingestort.

Ik heb met dit boek twee doelen voor ogen. Ten eerste wil ik uitwissen wat je over trauma denkt te weten en dat vervangen door datgene waarvan we na 150 jaar studie wéten dat het waar is. Zoals ik in hoofdstuk 1 uitleg, beschikken we over kennis en onderzoeksresultaten die aantonen dat ons vroegere inzicht in trauma, evenals een groot deel van ons huidige inzicht in trauma, aan alle

kanten rammelt. De psychologische gemeenschap, en dus de samenleving, dacht vroeger dat een traumarespons pathologie, zwakte en disfunctie was. Nu wéten we dat het de natuurlijke reactie van het lichaam is op dreiging – een teken van functie en van kracht. In hoofdstuk 2 tot en met 7 nemen we aspecten van de traumarespons die te vaak over het hoofd worden gezien of verkeerd begrepen worden, onder de loep. Als je zelf traumatische gebeurtenissen hebt meegemaakt, zie je jezelf misschien terug in de verhalen van mijn cliënten, wat helpt om zonder schaamte het trauma te erkennen en ermee om te gaan.

Ten tweede wil ik je uitrusten met op wetenschap gebaseerde copingtools die jou kunnen helpen de strijd aan te gaan met de gevolgen van traumatische ervaringen. Ik wil dat je een hele gereedschapskist vol copingtools hebt, in plaats van slechts twee. En ik wil dat je weet hoe en wanneer je deze tools kunt gebruiken. Je kunt wel gereedschappen van topkwaliteit gaan kopen, maar als je niet weet hoe je ze moet gebruiken, kun je er helemaal niks mee. Je vindt deze tools aan het einde van hoofdstuk 2 tot en met 7.

Wanneer we helen na een traumatische ervaring en goed kunnen omgaan met de doorzeurende symptomen van de traumarespons, wil vooruitgang niet zeggen dat we geen behoeften hebben. Vooruitgang wil zeggen dat we die behoeften leren herkennen en er van ganser harte aan tegemoetkomen. Een van de geweldigste eigenschappen van de mens is dat we buigzaam zijn. We passen ons van nature aan. Wat we soms vergeten, is dat dit betekent dat we ons ook kunnen heraanpassen. Wanneer onze copingmechanismen ongezond worden of niet meer voldoen,

kunnen we nieuwe kiezen. Maar dan moeten we wel bereid zijn om onze veranderende behoeften te erkennen en te bevredigen. Alleen als we open zijn over onze symptomen en gedragingen, zonder schaamte, kunnen we er iets tegen dóén.

Als je worstelt met de nawerking van trauma, helpt dit boek je de schaamte van je af te schudden, zodat je inzicht krijgt in en aan de slag kunt met je indrukwekkende neurobiologie – de indrukwekkende neurobiologie die jou in leven hield, maar jou nu in de weg zit. Dit boek leert je ook hoe je met de automatische reacties van je biologie kunt werken, zodat je meer de controle hebt over je lichaam en je leven.

Als je iemand anders probeert te helpen die met de nawerking van trauma worstelt, helpt dit boek je die persoon beter te begrijpen. Daardoor kun je anticiperen op zijn of haar traumaresponsen, zonder die persoonlijk op te vatten, en diegene helpen om een manier van coping te gebruiken die doeltreffender en beter vol te houden is.

Wie je ook bent, ik hoop dat je door dit boek vooral gaat inzien dat trauma niet gelijkstaat aan ‘gebroken zijn’. Dat is een fabel, een misvatting. Het idee dat een traumatische ervaring ons vanbinnen breekt, is gebaseerd op schaamte en slechte wetenschap. Wat onze traumatische ervaringen duidelijk maken, is dat, hoewel we gebogen, gedeukt of bont en blauw kunnen zijn, we níét gebroken kunnen zijn. Sterker nog, wij zijn de ongebrokenen.

dat we op dergelijke gebeurtenissen kunnen reageren zoals we doen, is wonderbaarlijk, levensreddend en een bewijs van onze kracht en aanpasbaarheid, geen teken van zwakte.

Onthoud dit alsjeblieft. Het is belangrijk. De traumarespons ontstaat uit kracht, niet uit zwakte.

De traumarespons houdt ons in leven. Zonder zouden we niet bestaan. Ze komt voort uit kracht en de drang van de mens tot overleven. Dus als we ons ervoor schamen omdat we er leed door ondervinden, schamen we ons omdat we mens zijn. Trauma is verstrikt geraakt met schaamte, en omdat schaamte woekert en uiterst besmettelijk is, moet die tot elke prijs vermeden worden. Dus in plaats van mensen te leren omgaan met traumatische ervaringen, doen we net alsof we ze kunnen vermijden of makkelijk ongedeerd kunnen doorstaan. We leren geen copingstrategieën omdat we mentale gezondheid als de norm zien en mentale ziekte als een afwijking daarvan – alsof onze reactie op een traumatische ervaring een soort moreel falen is. Die schaamte maakt het alleen nog maar veel moeilijker om de nawerking van de traumarespons aan te pakken, wat, toegegeven, een hele uitdaging kan zijn. We staan onszelf almaar in de weg.

Als we een klein beetje van de neurobiologie van onze traumarespons in beschouwing nemen, kunnen we deze schaamte bestrijden, als individuen en als samenleving. We kunnen ons verzetten tegen de grote maatschappelijke leugen die zegt dat het een teken van zwakte, falen of disfunctie is als je lange tijd na een overweldigende gebeurtenis een traumarespons ervaart. Dit is echt noodzakelijk, want ons gebrekkige inzicht in trauma is niet alleen slechte wetenschap; het verhindert dat mensen helen.

2

Malcolms vechtclub

Wanneer trauma ons wereldbeeld op z'n kop zet

Verhalen zijn er om het verleden aan de toekomst te koppelen. Verhalen zijn er voor die late uren van de nacht waarin je je niet kunt herinneren hoe je van waar je was bent gekomen tot waar je nu bent. Verhalen zijn er voor de eeuwigheid, als het geheugen is gewist, als er niets meer te herinneren is dan het verhaal.¹

– Tim O'Brien

De verlichting in Malcolms slaapkamer is zo zwak dat het een beetje voelt alsof ik iemand interview die is opgenomen in een getuigenbeschermingsprogramma. Tijdens onze videocall vraagt hij me drie of vier keer of deze sessie echt wel betrouwbaar is. Een week later checkt hij het nog een keer per e-mail.

Malcolm heeft een ongedurige, snelle manier van praten terwijl hij uitlegt dat hij contact met mij heeft gezocht omdat hij had gehoord dat ik hem misschien van zijn oorlogstrauma kon genezen. Hij verzekert me dat hij in orde is, dat het echt goed met hem gaat, dat hij het

volledig onder controle heeft. Het is echt helemaal geen probleem. Maar zijn vrouw heeft hem onlangs verlaten en zij kijkt er heel anders tegenaan.

Ik vraag me af wie hij eigenlijk wil geruststellen, zichzelf of mij, want zodra de zinnen uit zijn mond komen, vallen ze uit elkaar.

Malcolm heeft verschillende missies overleefd tijdens de langdurige oorlogen in Irak en Afghanistan. Maar nu is zijn militaire loopbaan voorbij en zijn er een paar blijvende gevolgen van zijn ervaringen. Binnen een minuut of twintig heeft hij een lijst opgedreund van dingen die hij heeft gezien en meegemaakt, dingen waarvan je maag zich zou omdraaien. Ik voel dat hij met de minuut meer opgewonden raakt. Tijdens het opsommen verzekert hij me nog een paar keer nadrukkelijk dat hij echt nergens last meer van heeft. Hij heeft geen nachtmerries meer. Hij marcheert alleen elke avond rond zijn huis. Hij is niet meer van plan zichzelf te doden. 'Dit is beter. Toch? Het gaat goed met me. Toch? Het gaat goed met me. Het is goed. Waar hadden we het over?'

Ik denk dat hij ons allebei probeert gerust te stellen. Waar Malcolm mee te maken heeft, voelt groter dan wij tweeën, groter dan wie ook. In de oorlogen zijn hem een reeks essentiële waarheden over het leven en het menselijk bestaan onthuld waar de meeste mensen hun hele leven niet aan proberen te denken: het leven is angstaanjagend. We zijn kwetsbaar. Onze morele structuren zijn niet intrinsiek, maar door de mens gemaakt. En soms brokkelen ze af.

Malcolm vertelt dat hij een hechtere band kreeg met mensen in zijn bataljon dan hij voor mogelijk had

gehouden. En vervolgens keek hij toe terwijl ze stierven, vaak op manieren die Quentin Tarantino zijn blik hadden doen afwenden. Hij begrijpt niet dat hij het overleefd heeft. Zeker, hij is een goeie kerel. Maar zij waren ook goeie kerels. Ze 'deden [allemaal] het juiste op een moeilijke plek', zegt hij steeds. De meeste mensen weten niet wat het is om 'het juiste te doen op een moeilijke plek'. Het is de enige zin die echt van hemzelf lijkt te zijn. De rest van zijn woorden klinkt geleend, afgezaagd.

Hij had geworsteld met de vele dingen die te verwachten waren: traumatische flashbacks waardoor hij soms tegen familie tekeerging, perioden waarin hij het zo flink op een zuipen zette dat hij zich hele maanden niet meer kon herinneren, en hyperwaakzaamheid waardoor hij onmogelijk stil kon blijven zitten of kon slapen. Op een keer rukte hij midden in de nacht een stuk van de witte houten schutting rond zijn huis met zijn handen uit de grond, omdat hij die belachelijk vond. Hij bood niet genoeg bescherming. 'Verdomde witte schutting,' zegt hij. 'Niet te geloven, toch? Vervloekte Amerikaanse droom. Kút.'

Dit waren zeker hartverscheurende dingen, maar geen ervan was doorslaggevend voor zijn echtgenote. Wat voor haar wel de druppel was, was de vechtclub. Malcolm kon en wilde die niet opgeven. En zij kon niet de nieuwe wonden blijven verzorgen waarvan hij zwoer dat ze hem genazen.

Als je bij het woord 'vechtclub' dacht aan die film met Brad Pitt en Edward Norton, dan zit je goed. Een paar avonden per week kwamen Malcolm en een stel andere volwassen mannen, vooral oorlogsveteranen, bij elkaar op een niet nader genoemde plek om te vechten tot er iemand

bewusteloos raakte. Malcolm sloeg zichzelf in elkaar. (Nou ja, andere mensen sloegen hem in elkaar, maar dat deden ze op zijn verzoek.) Hij was thuisgekomen, maar was nog steeds in oorlog: met zichzelf, met zijn vrouw en met vreemden. Malcolm was getraumatiseerd. En hij was moreel gewond.

Trauma als moreel letsel

Na de Vietnamoorlog merkten klinisch psychologen dat ze een deel van wat het betekent om oorlogstrauma te hebben, over het hoofd hadden gezien. Niet alleen de ervaring van oorlog – van zowel het zien van als het deelnemen aan wrede daden –, maar ook de ervaring deze te hebben overleefd kon overweldigend zijn. Dus voegde de American Psychological Association, een Amerikaanse beroepsvereniging van psychologen, in 1980 een bepaling toe aan het lemma PTSS in de DSM. Volgens deze bepaling behoorden tot symptomen van trauma mogelijk ook ‘schuldgevoelens vanwege het eigen overleven terwijl anderen het niet overleefd hebben, of vanwege gedrag dat noodzakelijk was om te kunnen overleven’.² De bepaling verdween uit de daaropvolgende versie van de DSM, en ter vervanging zijn klinisch psychologen de term ‘moreel letsel’ gaan gebruiken.

Het idee achter moreel letsel is dat het trauma grotendeels bestaat uit de ervaring achtervolgd te worden door het gevoel dat jij moreel gezien tekortgeschoten bent, of dat jouw morele structuren tekortgeschoten zijn.

De tweede betekenis – het idee dat jouw morele structuren tekortgeschoten zijn – is van toepassing op elk soort traumatische ervaring. Sterker nog, dit is een belang-

rijk aspect van de wond van het trauma. Je kunt het zo zien: los van ons spirituele leven en onze overtuigingen hebben we allemaal een set aannames over de manier waarop de wereld werkt. Deze aannames strekken zich uit van alledaagse tot gewichtige dingen en helpen ons overzicht te krijgen en onze weg in de wereld te vinden, zodat die minder chaotisch aanvoelt. Ze zijn een onderdeel van onze wereldkaart. Bijvoorbeeld: dinsdag komt na maandag. In de Verenigde Staten moet je vóór 15 april aangifte doen voor de inkomstenbelasting. Roken is slecht voor je. Slechte dingen overkomen alleen slechte mensen. Iedereen krijgt wat hem toekomt in het leven. Uiteindelijk gaan we allemaal ter ziele.

Je gebruikt ook een set aannames die overeenkomen met de omstandigheden van jouw persoonlijke leven. De hond kotst altijd op het kleed en niet op de tegels. De vuilnismannen komen altijd op donderdag om kwart voor zes in de ochtend en maken veel te veel herrie. Je jongste kind is altijd nukkig. Je partner vertrekt ’s morgens naar kantoor en komt voor het avondeten weer thuis.

Deze kleine overtuigingen en aannames zijn wegwijzers op onze wereldkaart. We beginnen met het tekenen van die kaart op de dag dat we geboren worden en verfijnen hem gaandeweg. Wanneer we iets belangrijks leren – jonge poesjes kunnen je krabben, vuur geeft brandwonden – zetten we een wegwijzer op de kaart. Zodra we een behoorlijke kaart hebben met voldoende wegwijzers om onze weg te vinden in de wereld, lijsten we onze kaart in en hangen hem aan de muur. Als we ons verloren voelen, in de war zijn, of op drift geraakt zijn, geven de kaart en de wegwijzers ons richting en zorgen deze ervoor dat we

TRAUMATOOL: VIER VERSIES VAN JE VERHAAL

Voor deze oefening kies je een gebeurtenis in je leven waar je mee worstelt, of een gebeurtenis waarvan je denkt dat die je vooruitgang zou kunnen belemmeren. Ik beschrijf de verschillende stappen en gebruik Malcolms verhaal als voorbeeld om duidelijk te maken hoe je die stappen doorloopt.

Stap 1: Feiten. Schrijf de feiten van het verhaal op zonder interpretatieve gegevens en zo eenvoudig mogelijk. Zie jezelf als een objectieve verslaggever of een videocamera die simpelweg vertelt of laat zien wat je zag.

Stap 2: Vier interpretaties. Schrijf vier interpretaties van deze gebeurtenis en waarom die plaatsvond. Minstens één ervan (en waarschijnlijk meer dan een) zou een interpretatie moeten zijn waarvan je óf gelooft dat die waar is, óf vreest dat die misschien waar is. Deze interpretaties moeten kort zijn, ongeveer twee alinea's. Het is helemaal niet belangrijk of je al die interpretaties gelooft. De kracht van de oefening zit in het simpelweg opschrijven ervan.

Stap 3: Betekenis van elke interpretatie. Als je klaar bent met je lijstje interpretaties, schrijf je een of twee zinnen over wat elke interpretatie voor jou en de wereld betekent.

Stap 4: Somatische perspectieven. Als je klaar bent, lees je elke interpretatie hardop. Maak aantekeningen

over wat je in je lichaam voelt terwijl je deze verhalen aan jezelf voorleest. Wekken de versies angstgevoelens op? Gemoedsrust?

Hieronder kun je lezen wat Malcolm zou kunnen schrijven als hij deze oefening deed.

Stap 1: Feiten

Ik ging bij het leger en werd in drie jaar tijd meerdere keren uitgezonden naar zowel Irak als Afghanistan. Hoewel het vaak bijna misging en ik veel medesoldaten verloor, overleefde ik het, en sinds ik thuis ben, heb ik het moeilijk. Ik worstel vooral met de willekeur van alles, dat ik het heb overleefd en langer mag leven, maar anderen niet.

Stap 2: Vier interpretaties

Interpretatie A: Het universum doet dingen zonder bepaalde redenen, en ik heb simpelweg geluk gehad dat ik het heb overleefd. Ik zou me blij moeten voelen, niet schuldig.

Interpretatie B: Er is een grote kosmische fout gemaakt en ik had degene moeten zijn die sneuvelde in plaats van mijn vrienden. Mijn lot in het leven is om dit schuldgevoel tot mijn dood met me mee te dragen.

Interpretatie C: Ik werd gespaard omdat er iets is wat ik moet doen, maar omdat ik niet kan ontdekken wat dat is, stel ik het universum teleur.

Interpretatie D: Het universum doet dingen waarschijnlijk wel met bepaalde redenen, maar omdat we onvolmaakte, sterfelijke mensen zijn, krijgen we daar geen toegang toe. Ik begrijp het universum en deze omstandigheden niet, maar dat wil niet zeggen dat ze niets te betekenen hebben. Aangezien we er geen toegang toe krijgen, is zo goed mogelijk ons best doen het beste wat we kunnen doen.

Stap 3: Betekenis van elke interpretatie

Interpretatie A: In deze versie ben ik niet verantwoordelijk voor mijn successen of mijn fouten en is de wereld willekeurig en chaotisch.

Interpretatie B: In deze versie is mijn bestaan een vergissing. Het universum is almachtig, maar maakt ook fouten, en wij moeten met de nare gevolgen zien om te gaan.

Interpretatie C: In deze versie heeft het universum mij een belangrijke rol gegeven, maar deze geheimgehouden en mij dus de verantwoordelijkheid gegeven om uit te zoeken waarom ik hier ben en wat ik geacht word te doen met mijn leven, zonder me de kracht te geven dat te doen.

Interpretatie D: In deze versie is er de gedachte dat er een organiserende macht in het universum is, en het inzicht dat we die orga-

niserende macht niet altijd kunnen begrijpen. Aangezien zo goed mogelijk ons best doen het beste is wat we kunnen doen, moet ik gewoon proberen een zo goed mogelijk leven te leiden.

Stap 4: Somatische perspectieven

Interpretatie A: Deze versie roept veel gevoelens van angst en rusteloosheid op. Het voelt alsof er geen hoop is, geen weg vooruit.

Interpretatie B: Deze versie roept woede en frustratie op. Het voelt alsof het leven een soort kosmische grap is, en dat is ontmoedigend.

Interpretatie C: Deze versie roept gevoelens van uitputting en opnieuw frustratie op. De gedachte dat het oneerlijk is blijft maar bovenkomen. Ik ervaar ook onrust, omdat er een manier moet zijn om op zoek te gaan naar tekenen die me de juiste richting kunnen wijzen.

Interpretatie D: Deze versie geeft me het gevoel dat ik diep adem kan halen. Mijn schouders ontspannen en ik klem mijn kaken niet langer op elkaar. Het klinkt logisch dat er misschien een orde is die we niet helemaal leren kennen. Die overtuiging geeft me het gevoel dat het pad voor me uitgestrekt ligt en ik moet doorgaan.