

DR. EDITH SHIRO

TRAUMA
ALS ONVERWACHT
GESCHENK

DE WEG NAAR
POSTTRAUMATISCHE GROEI

Vertaling Bep Fontijn

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2023 Edith Shiro

Oorspronkelijke titel: *The Unexpected Gift of Trauma*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2023 HarperCollins Holland

Vertaling: Bep Fontijn

Omslagontwerp: Villa Grafica

Omslagbeeld: © Shutterstock

Foto auteur: © Jose Vicente Sevilla

Zetwerk: MatZet b.v., Huizen

Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1276 6

ISBN 978 94 027 6881 7 (e-book)

NUR 770

Eerste druk juli 2023

Voor de vragenlijst *Psychological Well-Being Posttraumatic Changes Questionnaire* van Stephen Joseph is de vertaling gebruikt zoals die staat op p. 201-203 van *De kracht van tegenslag: sterker worden door de keerpunten in je leven* van Stephen Joseph, Amsterdam: Lev (Uitg. Bruna), 2012. De lijst is vertaald als: '*Vragenlijst psychisch welbevinden en posttraumatische veranderingen (pwptv)*'.

Voor de vragenlijst *The Posttraumatic Growth Inventory* is de vertaling gebruikt zoals die staat op <https://www.et-emergo.nl/aandeslag/ptg-vragenlijst/>: © 2023 Anja Jongkind en Greet Vonk, PTG-Coachpraktijk en PTG-opleidingsinstituut Et Emergo, PTG-vragenlijst.

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Publishers LLC, New York, U.S.A.

Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

Inleiding 9

Deel I Posttraumatische groei begrijpen

1. Het raamwerk 29
2. De trauma's van het dagelijks leven 40
3. Wat is posttraumatische groei? 70
4. Variabele factoren 96
5. De generationele overdracht van trauma's 122
6. Van collectieve trauma's naar collectieve groei 145

Deel II De fasen doorlopen

7. De fase van bewustwording: radicale aanvaarding 177
8. De fase van ontwaken: veiligheid en bescherming 192
9. De fase van het worden: een nieuw narratief 215
10. De fase van het zijn: integratie 241
11. De fase van transformatie: wijsheid en groei 255
12. In de verheven staat blijven 286

Vragenlijst posttraumatische groei (PTGI) 302

Vragenlijst psychisch welbevinden en posttraumatische veranderingen (PWPTV) 306

Dankwoord 309

Noten 313

Register 321

Inleiding

De wereld kan een beangstigende plek zijn

Zolang de mens op aarde is, bestaan er al traumatische gebeurtenissen en trauma's.

Je hoeft niet lang rond te kijken om lijden tegen te komen: de kranten staan vol voorbeelden van genocide, hatecrimes, terroristische aanslagen, oorlogen en natuurrampen. Statistieken over slachtoffers verwijzen naar de verborgen pijn in onze huizen: een op de vijf kinderen wordt misbruikt; een op de vier groeit op met een alcoholistische ouder; een op de vier vrouwen wordt mishandeld door haar partner. De krantenkoppen spreken heel veel over subtiel of minder subtiel pestgedrag en discriminatie op grond van ras, religie, geslacht en seksuele geaardheid. Gemeenschappen zijn verdeeld geraakt door angst en onrust op straat. De toename van politiegeweld, zelfmoorden en huiselijk geweld heeft nog meer olie op het vuur gegooit. En alsof dat nog niet genoeg is om ons aan de veiligheid van onze wereld te laten twijfelen, brak daarbij ook nog de wereldwijde coronapandemie uit, die alles op zijn kop zette en ervoor zorgde dat mensen zich geïsoleerd en bang voelden.

En geen wonder. Velen verloren hun baan, terwijl anderen door hun baan juist extra risico liepen om ziek te worden of te overlijden. Hun dagelijkse routines waren niet logisch meer en ze vroegen zich af of alles ooit weer normaal zou worden. Miljoenen mensen konden hun familie en vrienden een tijdlang niet zien, wat de ellende nog

groter maakte. De pandemie heeft diepliggende collectieve wonden van eenzaamheid veroorzaakt. Dit collectieve trauma is onze stille, niet onderkende epidemie.

Dit zijn allemaal trauma's. En hoezeer we ook zouden wensen dat het niet zo is, trauma's zijn niet te vermijden in het leven, in deze wereld. Een trauma is het gevoel dat voortkomt uit een gebeurtenis die we hebben meegemaakt. Het gevoel dat ons leven verwoest is, dat de wereld een gevaarlijke, onvoorspelbare plaats is en dat er geen licht aan het eind van de spreekwoordelijke tunnel is. Alles waarin we geloofden, blijkt niet waar te zijn en we blijven achter met een verlamd gevoel van hopeloosheid en verwarring, plus vaak voor de rest van ons leven fysieke en mentale gezondheidsproblemen. Geen wonder dat mensen willen weten hoe ze trauma's uit de weg kunnen gaan, of in elk geval hoe ze de pijn snel kunnen overwinnen. Ze willen weten hoe ze veerkrachtig kunnen worden zodat ze weer snel net zo zullen zijn als voor het noodlot toesloeg; zodat ze zichzelf en hun dierbaren kunnen beschermen tegen toekomstig lijden. Verderop in dit boek zal ik uitleggen waarom veerkracht wellicht een belemmering vormt voor posttraumatische groei (PTG).

Als trauma's inderdaad onze diepste overtuigingen over de wereld en onze plaats daarin onderuithalen, kunnen we er dan wel door groeien? Kan trauma echt een katalysator zijn voor een positieve transformatie? En hoe komt het dat sommige mensen een afschuwelijke situatie meemaken en jarenlang met zo'n diepe pijn blijven kampen dat ze vrijwel niet meer gewoon kunnen functioneren, terwijl anderen die dezelfde traumatische gebeurtenis meemaken het niet alleen overleven, maar tot bloei komen, niet óndanks maar dánkzij die gebeurtenis? Dat is de paradox van trauma's: ze hebben zowel de macht om iemands leven te verwoesten als de macht om iemand totaal te veranderen.

Deze paradox vormt al meer dan twintig jaar de drijfveer achter mijn werk als klinisch psycholoog. Sommigen vinden het misschien

respectloos of een leugen als ik beweer dat een tragedie tot groei en transformatie kan leiden. Toch is het mogelijk. Ik heb het steeds weer met eigen ogen gezien bij personen die hartverscheurende gebeurtenissen en verlies, huiselijk geweld en rampzalige ziekten hadden meegemaakt. En in gemeenschappen die het ergste van het ergste hadden moeten doorstaan: marteling, oorlogsgeweld, wereldwijde pandemieën, onafgebroken racisme of homohaat, geweld en verwoestende natuurrampen. Ik wist trouwens al voordat ik klinisch psycholoog werd dat transformatie mogelijk was.

*Een persoonlijke betrokkenheid: mijn levenslange
interesse in trauma's*

Ik raakte al jong gefascineerd door al deze vragen over trauma's, en dat was heel persoonlijk. Elke generatie aan beide zijden van mijn familie heeft te kampen gehad met ernstige trauma's. Ik ben de kleindochter van Holocaustoverlevenden die als enigen van hun families levend uit de concentratiekampen van de nazi's waren gekomen. Ik ben ook een kleindochter van Syrische vluchtelingen die hun vaderland achter zich lieten en die met hun zes jonge kinderen van Aleppo naar Israël liepen. Mijn hoogzwangere grootmoeder bracht haar kind ter wereld in de bergen rond Bloudan. Ze had geen keus en moest meteen na de bevalling verder lopen. Ik ben de dochter van Joodse immigranten die voor politieke, religieuze en sociale vervolging naar Zuid-Amerika zijn gevlucht. Ik behoorde tot een minderheid van Joodse vrouwen in Venezuela, en later tot een minderheid van Latijns-Amerikaanse immigranten die in de Verenigde Staten studeerden en werkten. Ik heb zelf aan den lijve de invloed van migratie en multiculturele omstandigheden ondervonden. Ik weet wat het is om in mijn eigen buurt en stad gediscrimineerd te worden. Dat is ook een traumatische gebeurtenis.

Mede door de ervaringen van mijn grootouders aan moederskant, die ik van jongs af aan liefdevol Nana en Lalu noemde, heb ik belang-

stelling gekregen voor de complexiteit van trauma's. Uiteindelijk koos ik dat onderwerp uit voor mijn research en klinische praktijk als psycholoog. Nana en Lalu waren in Transsylvanië geboren (het huidige Roemenië). Nana was enig kind en groeide onder armoedige omstandigheden op in Oradea. Haar vader was een gokker en haar moeder knoopte de eindjes aan elkaar door met naaiwerk en andere klusjes wat geld te verdienen. Nana was heel eenzaam en ze vond troost in het lezen van boeken, het luisteren naar muziek en tekenen. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werden Nana en haar ouders naar Auschwitz gedeporteerd, waar ze vrijwel meteen na aankomst van elkaar gescheiden werden. Nana heeft haar ouders nooit meer teruggezien. Ze maakte veel lijden door in de concentratiekampen en ze werd vreselijk mishandeld door de kampbewakers. Uiteindelijk wist ze te ontsnappen en bereikte lopend een gemeenschapshuis waar verschillende jonge overlevenden van de kampen naartoe waren gevlucht. Daar ontmoette ze mijn grootvader en op die plek werd ook mijn moeder geboren.

Lalu, mijn grootvader, groeide op in het dorp Crasna. Zijn familie was welvarender en zijn vader was een van de leiders van de Joodse gemeenschap in het dorp. Hij herinnert zich zijn jeugd als een relatief gelukkige, onbezorgde tijd, vol avonturen en goede vrienden. Dat veranderde natuurlijk toen de soldaten kwamen die hen allemaal naar de concentratiekampen voerden. Hij was de enige van zijn familie die de gruwelijkheden overleefde.

Vanwege het communisme en de voortdurende Jodenvervolging waren Nana en Lalu gedwongen om uit Roemenië weg te vluchten met hun twee dochters. Uiteindelijk bereikten ze Venezuela, waar ze zich bij een familielid voegden dat daar al eerder was gaan wonen. Ondertussen was de familie van mijn vader uit Israël vertrokken en ook naar Venezuela geëmigreerd. Daar ontmoetten mijn ouders elkaar en daar werd ik geboren, een tweedegeneratie Holocaustoverlevende en een nakomeling van Syrische vluchtelingen.

Omdat ik in Venezuela tussen immigrantengezinnen opgroeide, kende ik mensen die op het oog in hun trauma waren blijven hangen. Sommigen waren totaal murw geslagen en heel gesloten, en ze konden amper functioneren. Anderen leken het op het oog prima te redden, maar worstelden toch met een diepe, uitputtende depressie. Mijn grootmoeder behoorde tot die laatste groep.

Nana was aan de buitenkant een prachtige vrouw: een statige, zelfverzekerde dame met een briljant, creatief verstand. Ze sprak verschillende talen, bracht een groot deel van haar leven door met werken, schrijven en lezen, en ze vond het fijn om heerlijke maaltijden voor haar kinderen en kleinkinderen te koken. Maar vanbinnen leed ze. Ze sprak vaak over de oorlog, pijn en angst die ze toen voelde, de grote schrik toen ze zag hoe haar familieleden doodgeschoten werden, haar grote geluk dat ze net in de rij stond van mensen van wie het leven gespaard werd. Dat alles kreeg ik met elke lepel matsebalsoep die ze vol liefde klaarmaakte binnen. Hoewel ik altijd merkte dat ze van me hield – ze was een geweldige oma – voelde ik vaak ook haar droefheid, zonder altijd te beseffen waar die vandaan kwam.

De pijnlijke herinneringen aan haar verleden, die Nana in haar gedachten en door de verhalen die ze me vertelde herbeleefde, voorkwamen in veel opzichten dat ze echt van het leven genoot. Helaas is ze op een relatief jonge leeftijd overleden.

Er waren anderen in mijn buurt die vastbesloten waren om door te gaan. Om niet in het verleden te blijven hangen en om succesvol te worden, ondanks wat ze meegemaakt hadden. Hoe meer ik hun verhalen hoorde, hoe meer ik deze reacties op de traumatische gebeurtenissen snapte. Sommigen hadden de gruwelijkheden van de oorlog immers maar op het nippertje overleefd, terwijl anderen moeite hadden om zich aan te passen nadat ze gedwongen hun thuisland hadden moeten verlaten.

Maar er was nog een andere groep die me boeide: degenen die een zekere mate van geluk en welbevinden ervoeren, ondanks hun vrese-

lijke verleden. Mijn grootvader behoorde tot die groep. En in mijn ogen was hij het sprekende voorbeeld van wat ik later herkende als posttraumatische groei.

Ik vond het heerlijk om in Lalu's buurt te zijn. Iedereen genoot van zijn gezelschap. Zijn blijdschap was aanstekelijk. Hij stond er altijd voor open om nieuwe ideeën, nieuwe plaatsen te verkennen. Hij reisde graag en vertelde ons vaak verhalen over zijn avonturen. Hij vond zijn familie en zijn gemeenschap heel belangrijk en genoot ervan als hij anderen kon bijstaan die het moeilijk hadden. Hij leerde ons dat we dankbaar moesten zijn voor het weinige dat we bezaten en dat we nooit iets voor vanzelfsprekend moesten nemen.

Lalu was niet altijd zo opgewekt geweest. Volgens mijn moeder had hij het behoorlijk moeilijk gehad na de oorlog. Net als zovelen was hij alles kwijtgeraakt en had hij vreselijk geleden. Een aantal jaren was hij heel erg depressief geweest, maar plotseling had hij de knop omgezet. Hij schreef erover in de dagboeken die hij bijhield:

Net als miljoenen anderen heb ik ontdekt dat leven en dood hand in hand gaan. Een oud lied vertelt het verhaal van een boer die een geheimzinnige man op een paard ontmoet die hem een opdracht geeft: 'Probeer het te bereiken.' Mijn hele leven lang heb ik een innerlijke stem tegen me horen zeggen: 'Probeer het te bereiken.' Gedurende mijn leven en dat van diegenen die de vreselijke Tweede Wereldoorlog hebben overleefd, hebben we dat innerlijke bevel keer op keer moeten herhalen. Die geheimzinnige man op dat paard was voor mij mijn levensinstinct en de drijfveer die me liet voelen wat ik moest doen. Ik hoorde dan zijn stem in mijn oor fluisteren: doe je best en ga door. Zelfs in de allermoeilijkste omstandigheden, als ik honger had, ijskoud en ziek was en vervolgd werd, hoorde ik hem zeggen: je moet vechten, probeer het te bereiken...

Maar ook Lalu was soms verdrietig en droeg de last van de herinneringen aan wat hij en zijn familieleden hadden doorstaan tijdens de Holocaust met zich mee. Hij vergat nooit wat er gebeurd was en bagatelliseerde ook nooit het lijden van zovelen. Maar op een bepaald moment besloot hij het verleden achter zich te laten en verder te gaan, in de wetenschap dat hij ‘moest vechten’, dat hij zijn best moest doen om ‘het te bereiken’, zo niet voor zichzelf, dan toch voor zijn gezin en zijn gemeenschap. Op een bepaald moment vroeg hij zich af: *heb ik het echt bereikt?* Zoals hij in zijn dagboek schreef: ‘Het is de moeite niet waard om veel over het antwoord na te denken en je kunt er ook niet over filosoferen.’ Hij zei: ‘Ik denk nu na over ons gezin, mijn vrouw, mijn dochters, hun echtgenoten, mijn kleinkinderen, en het antwoord is duidelijk: het was de strijd waard... Ja, ik heb het bereikt.’

Hij kon over zijn gevoelens praten en hij kon over het verleden praten – vaak vanuit een filosofisch of cultureel gezichtspunt – maar hij liet niet toe dat het een storende rol ging spelen in het heden. Hij koos er juist voor om nieuwsgierig en dankbaar het heden volledig te omarmen: dankbaar voor alles wat hij had, omdat hij in leven was gebleven, omdat hij een tweede kans had gekregen. Hij vormde zo’n bron van inspiratie voor mij, moedigde ons altijd aan om open te staan voor nieuwe avonturen, voor nieuwe ideeën en voor alles wat het leven te bieden heeft. Lalu was niet alleen het lijden uit zijn verleden te boven gekomen, hij was erboven uitgestegen.

In onze gemeenschap waren er velen zoals Lalu, die geloofden dat hun leven door hun ervaringen meer zin en betekenis had gekregen, maar dat ze mede dankzij hun ervaringen wijzere en vriendelijkere leden van de samenleving waren geworden. Anderen waren eenvoudigweg veerkrachtig en vastbesloten om te slagen in het leven, ondanks wat ze hadden meegemaakt. En dan waren er ook nog mensen als Nana, die vastgeketend zaten aan hun pijn en hun verleden. Ik vond dit alles boeiend. Ik wilde te weten komen hoe het kwam dat sommigen in hun trauma gevangen bleven zitten, dat anderen nauwelijks

door de traumatische gebeurtenissen geraakt waren en weer anderen niet alleen heling hadden gevonden, maar totaal veranderd waren.

Door mijn nieuwsgierigheid naar de ervaringen die mensen opdoen, ging ik uiteindelijk mijn doctorale studie in de klinische psychologie volgen met de specialisatie traumabehandeling, en concreter nog, posttraumatische groei. Ik had het voorrecht om het onderwijs te mogen volgen van enkele briljante knappe koppen; hun onderzoek naar PTG vormde de basis voor dat van mij. Toch richtten de meeste psychologische onderzoeken zich vrijwel alleen op de negatieve gevolgen van trauma's en wordt er niet gekeken naar de positieve invloed van trauma's op ons leven. Sommige onderzoekers zijn ervan overtuigd dat de groei die mensen na een trauma zeggen door te maken enkel hun subjectieve perceptie is. Ze denken dat het enkel een illusie is of een tijdelijk gevoel.

Daar ben ik het niet mee eens. Mijn research en klinische werk bevestigen wat ik al opmerkte tijdens mijn jeugd: de groei die soms plaatsvindt is geen illusie, die is echt, meetbaar en mogelijk. Ik heb honderden personen, gezinnen en gemeenschappen, van wie sommigen ongelooflijke ontberingen hebben doorgemaakt, geholpen om van hun trauma's te genezen en erdoor te groeien. Het hele idee van groei lijkt wellicht onmogelijk en toch gebeurt het steeds weer. Ik zal nooit de fysieke, mentale en emotionele inspanningen die dat vereist bagatelliseren. Maar tegelijkertijd weet ik ook dat het echt mogelijk is als mensen zich volledig wijden aan het proces.

Hoe we op trauma's reageren

Niet iedereen bereikt posttraumatische groei, en niet iedereen hoeft daarnaar te verlangen. Wat ik tijdens mijn jarenlange werkzaamheden op dit terrein ben gaan beseffen, is dat maar heel weinig mensen ervan op de hoogte zijn dat PTG bestaat en mogelijk is. Dat is een van de misvattingen over trauma's die ik met het schrijven van dit boek uit de weg wil ruimen.

In het boek vertel ik talloze inspirerende verhalen over de levens van mijn cliënten en van een paar bekende publieke figuren. Die gebruik ik hier als illustratie van hun reis van lijden naar genezing. Om hun privacy te beschermen heb ik echter de namen van mijn cliënten veranderd en enkele kenmerken op grond waarvan ze te herkennen zijn aangepast.

Mensen die door een traumatische gebeurtenis getroffen worden, reageren over het algemeen op drie verschillende manieren: ze komen vast te zitten in hun trauma, ze krabbelen weer overeind of ze maken een sprong voorwaarts.

Vastzitten in een trauma

Sommige mensen blijven het nog heel lang na de traumatische ervaring moeilijk houden. Ze blijven pijn en verdriet ervaren en kunnen er niet van herstellen, en kunnen ook niet terugkeren naar een leven dat lijkt op het leven dat ze leidden voor het trauma. Ze zijn verlamd geraakt door alles wat ze zijn kwijtgeraakt en door de pijn die ze voortdurend voelen. Soms lijkt het alsof ze erdoor overmand zijn en dat ze geen mogelijkheden hebben om ervan te herstellen.

Klinisch gezien noemen we dit PTSS (posttraumatische stressstoornis) en dat kan jarenlang duren. PTSS kan het gevolg zijn van elk soort traumatische gebeurtenis en komt voor in alle sociaal-economische lagen van de bevolking, etnische bevolkingsgroepen en culturen. De afgelopen decennia zijn we ons er in de samenleving steeds meer van bewust geworden dat PTSS bestaat en het is vaak een van de eerste aandoeningen die met een trauma in verband gebracht worden.

María is daar een goed voorbeeld van. Ze groeide op in de Dominicaanse Republiek en op haar negende schonk haar vader haar in een dronken bui aan iemand die haar seksueel misbruikte. Het vreselijke misbruik door deze oudere man bleef verborgen omdat hij een ‘toevenaar’ was. Het scheelde niet veel of ze had het niet overleefd. María wist te ontsnappen, maar ze was bijna verlamd van angst door haar

ervaringen. Ze kon niet meer naar school gaan, de relatie met haar ouders was verstoord omdat ze hen niet vertrouwde, en meer dan eens overwoog ze zelfmoord te plegen. Jarenlang zat ze gevangen in haar PTSS en ze kon geen liefdevolle lichamelijke relaties aangaan, laat staan dat ze ervan kon genieten. In het boek vertel ik hier en daar meer over het traject dat María aflegde.

Weer terugveren

Sommige mensen zijn veerkrachtiger dan andere. Ze beschikken over heel wat meer hulpmiddelen, zoals steun van hun familieleden, het vermogen om hun emoties te reguleren, een spirituele bewustheid en verbinding, en bepaalde karaktereigenschappen. Met behulp van dat alles kunnen ze weer naar hun oude leven terugkeren, of ze kunnen zich in elk geval aanpassen aan een leven dat veel lijkt op hoe het voor het trauma was. Het zal nooit meer hetzelfde zijn, maar het kan ermee door en zo kunnen ze verder leven. Een groot deel van het huidige onderzoek naar trauma richt zich op deze groep, als een voorbeeld van heling en herstel. En dat is het in bepaalde opzichten ook.

Door hun veerkracht kunnen mensen de storm doorstaan en standhouden. Ze hebben een oorlog meegemaakt, waren het slachtoffer van wreedheden, hadden het gevoel dat hun leven verwoest was, leden onder een echtscheiding, onder de dood van een dierbare – welke traumatische gebeurtenis dan ook– en nog steeds vinden ze de vastberadenheid, kracht en flexibiliteit om te blijven functioneren, ondanks wat ze hebben meegemaakt. Veerkrachtige mensen zijn vaak zeer succesvolle leden van de maatschappij, met een gedrevenheid om te excelleren. Misschien hebben ze te kampen met een lichte depressiviteit, angst en bezorgdheid, maken ze emotionele teleurstellingen mee, of worstelen ze met traumatische herinneringen, maar ze presteren nog steeds goed in het leven.

Mijn cliënt Miranda is het perfecte voorbeeld van veerkracht. Hoewel ze nooit over het enorme verdriet heen is gekomen dat ze ervoer na de dood van haar dierbare moeder, laat ze het geen belemmering vormen om haar leven te leven zoals ze dat nu doet. Vastberaden en doelgericht werpt ze zich op alles wat op haar pad komt. Ze is een zeer gerespecteerd arts geworden en is tegelijkertijd echtgenote en moeder van vier kinderen. Ze is sterk, volhardend en flexibel en is in staat om weer overeind te krabbelen en verder te gaan. En net als de meeste veerkrachtige mensen heeft ze een goed gevoel over het leven dat ze voor zichzelf heeft gecreëerd en ziet ze geen enkele reden om daar verandering in aan te brengen.

Sommige traditionele psychologen stellen dat mensen die geen PTSS hebben ontwikkeld, of die niet de klassieke tekenen van psychisch lijden vertonen, gewoon hun pijn ontkennen. Ze denken dat ze bepaalde afweermechanismen gebruiken om hun bewuste besef aan de kant te schuiven. Hoewel dat soms inderdaad het geval is, kan het ook zijn dat personen als Miranda geleerd hebben hoe ze moeten omgaan met overweldigend moeilijke uitdagingen zonder de verlamming te ervaren waardoor anderen machteloos in hun pijn blijven steken.

Een sprong voorwaarts

Deze mensen boeien me het meest: mensen als mijn grootvader, die zich ervoor inspannen om te groeien en verder te komen dan ze voorheen waren. Die boven hun trauma uitstijgen en posttraumatische groei bereiken. Zij zien trauma en tegenstand als mogelijkheden tot transformatie, wijsheid en groei. Ze verwerken hun traumatische ervaring niet alleen maar stijgen erboven uit, hun leven wordt zelfs rijker dankzij die ervaring. Deze mensen overleven het niet alleen, ze krijgen er een dieper inzicht in het leven door en een diepere verbondenheid met de gemeenschap. Ook zijn ze zich daarna meer bewust van de zin en het doel van het leven. Zo'n kans om als het ware op-

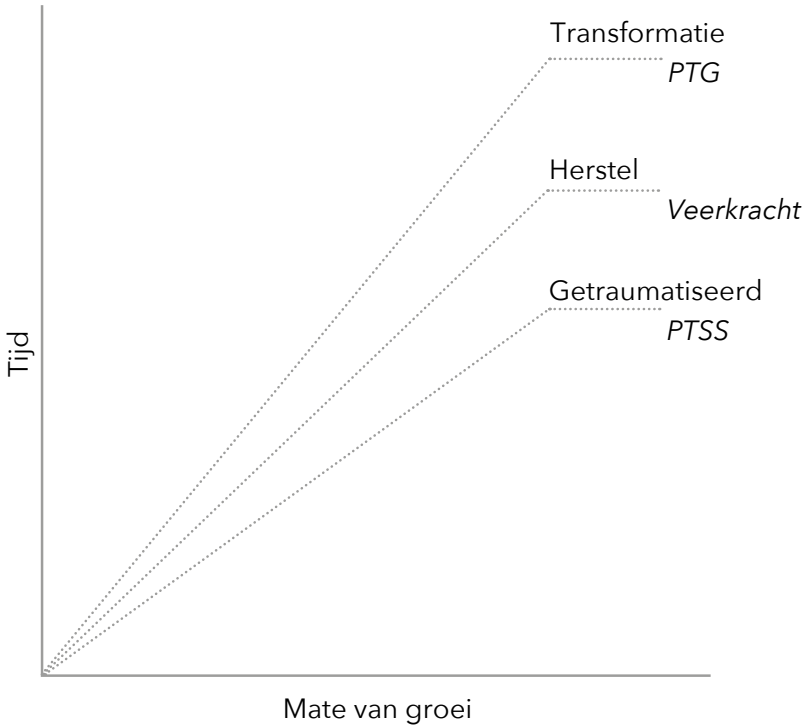
nieuw geboren te worden leidt vaak tot een hernieuwde toewijding om anderen bij te staan en om de wijsheid die ze ontvangen hebben met anderen te delen.

We komen in de media tal van voorbeelden tegen van ‘moderne helden’ die als kind misbruikt of mishandeld zijn, die grote armoede of huiselijk geweld hebben meegemaakt. Mensen als Oprah Winfrey, Frida Kahlo, Lady Gaga, de dirigent Gustavo Dudamel, Nelson Mandela en Malala Yousafzai spraken moedig over hun traumatische verleden. Ze genazen en integreerden dat verleden in hun leven en maakten van hun roem gebruik om het lijden van anderen te verlichten.

Ik heb tal van cliënten gehad die na een verlamdende PTSS de vrijheid wisten te bereiken die posttraumatische groei hun biedt. Alejandro, een tiener wiens verhaal ik in dit boek vertel, werd verschillende keren door kogels geraakt tijdens een schietpartij op zijn middelbare school. Het is logisch dat hij als overlevende van een schietpartij vreselijke emotionele en lichamelijke pijn te verwerken kreeg. In de loop der jaren begon die ervaring – hoe vreselijk die ook was geweest – hem een doel in het leven te geven en de kracht en de compassie om er iets mee te doen. Hij vertelde me steeds weer dat hij beseftte dat er een reden was waarom hij het had overleefd. Dat zijn God iets belangrijkers voor hem in gedachten had. Hij begon aan andere jongeren te vertellen wat hij had meegemaakt en deelde met hen wat hij had geleerd. En hij nam zich voor om iets te betekenen voor de samenleving.

Ik wil niet zeggen dat iedereen die een trauma heeft doorgemaakt precies in een van deze drie categorieën van reacties past en daar blijft zitten. Ook wil ik niet zeggen dat posttraumatische groei een automatische, onmiddellijke of zelfs lineaire uitkomst van het trauma-herstelproces is. Trauma's zijn gecompliceerd. De weg naar posttraumatische groei is moeilijk. We moeten ons dagelijks bewust zijn van ons

Drie mogelijke gevolgen



voornemen om niet in de traumatische gebeurtenis of situatie te blijven hangen, zonder de problemen waar we doorheen gaan weg te wuiven of te bagatelliseren.

Daartoe moeten we weten dat een transformatie mogelijk is, dat we die niet kunnen overhaasten en dat er een manier is om die te bereiken. Onderzoek toont al lang aan dat PTG echt mogelijk is, maar tot nu toe is er een geen duidelijk traject aangegeven om dat te bereiken. Ik heb dit boek niet alleen geschreven om bekendheid te geven aan posttraumatische groei, maar ik kom ook met een specifiek vijf fasen tellend model om PTG te bereiken. Dit model

blijkt succesvol te zijn op een individueel, cultureel en systemisch vlak.

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Ik nodig je uit om dit boek te lezen, ongeacht waar je je bevindt op je posttraumatische reis. Er bestaat geen tijdspad om dit boek of deze fasen helemaal door te werken. Ik hoop dat je er iets aan hebt in jouw situatie en dat je hierin alles vindt wat je op dit moment nodig hebt en dat het een steun voor je blijft als je jouw pad van genezing bewandelt. Omdat niet iedereen weet wat PTG is, is het misschien zinvol om alles wat je ontdekt met je ondersteunende netwerk te delen, met je mentor, je therapeut en goede vrienden die de reis samen met jou maken. Er is geen bepaald voorschrift hoe je dit boek moet gebruiken, dat laat ik aan jou over.

In Deel I beschrijf ik een aantal fundamentele begrippen, vertel ik wat meer over de geschiedenis van trauma's en geef ik specifiek aan wat posttraumatische groei inhoudt – en wat het niet is – op een individueel en ook een collectief vlak. Ik breng 'variabele factoren' naar voren, die posttraumatische groei kunnen bevorderen of belemmeren. En ik geef voorbeelden van verschillende manieren waarop trauma's de kop op kunnen steken in ons dagelijks leven en de kracht die trauma's hebben om gezinnen, gemeenschappen en hele culturen te gronde te richten.

Misschien dat we een trauma hebben dat voortkomt uit onze slechte ervaringen als kind, of uit historisch of generationeel lijden waarvan we zelf niet op de hoogte zijn. Door posttraumatische groei kunnen we niet alleen voor onszelf en voor de collectieve groep het trauma overwinnen, we kunnen ook voorkomen dat toekomstige generaties te lijden krijgen onder de gevolgen van het trauma.

Het idee van posttraumatische groei – je voordeel doen met pijnlijke ervaringen – gaat misschien wel tegen alle logica in, maar ik heb in de loop van de jaren door toepassing van het vijffasenmodel een ge-

weldige groei mogen zien bij mijn cliënten. Deze aanpak heeft individuele personen en gemeenschappen geholpen om een crisis achter zich te laten en erdoor te groeien. Ik heb deze groei gezien bij mensen die het slachtoffer waren geweest van onuitsprekelijk geweld en bij anderen die erg hadden geleden onder een pijnlijke echtscheiding, die de blijvende gevolgen ondervonden van een ongeluk, die zich schaamden omdat ze gepest werden, of die een kind hadden verloren. Ooit waren ze zonder hoop en bang en bezorgd, nu hebben ze nieuwe kracht gekregen en zijn ze zelfverzekerd.

Dit alles blijft me sterken in mijn overtuiging dat een trauma een springplank kan zijn voor een radicale transformatie en emotionele en geestelijke groei en dat er in ons lijden een diepe wijsheid te vinden is die we aan het licht mogen brengen.

Deel II behandelt gedetailleerd mijn vijf fasen tellende raamwerk. Hieronder volgt een kort overzicht van wat er aan de orde gaat komen:

1. **De fase van bewustwording: radicale aanvaarding.** In deze eerste fase geef je toe dat je het moeilijk hebt en dat je niet over het emotionele gereedschap beschikt om zonder hulp van anderen met de situatie te kunnen omgaan.
2. **De fase van ontwaken: veiligheid en bescherming.** Zoek hulp en steun in de vorm van iemand die je kunt vertrouwen, of een veilige plek of situatie.
3. **De fase van het worden: een nieuw narratief.** Terwijl je nieuwsgierig begint te worden naar andere manieren van denken en zijn, begin je vorm te geven aan een nieuw levensverhaal van wie je bent en van alles wat je zou kunnen worden.
4. **De fase van het zijn: integratie.** In deze fase kun je de oude zijnstoestanden (of staten van zijn) samenvoegen met je nieuwe inzicht in wie je bent en wat je situatie is. En je kunt genieten van een nieuw ontdekt gevoel van identiteit.

5. **De fase van transformatie: wijsheid en groei.** In deze fase ga je duidelijker zien wat je doel in het leven is, hebben je relaties meer betekenis, word je een actief lid van je gemeenschap en begin je zelf anderen te helpen.

Ik hoop dat deze routekaart je zal helpen herkennen dat je misschien vast bent komen te zitten, en dat je zult inzien welke stap je moet zetten om door het proces heen te gaan, zodat je je vernieuwd en herbornen zult voelen en zelfs een geestelijk ontwaken zult ervaren. Door mijn vijf fasen beschik je over een taal waarmee je het genezingsproces kunt aanwijzen, omschrijven, uiten en communiceren. Ze vormen een voorspelbare mijlpaal om vooruitgang te meten, waardoor je de moedeloosheid en wanhoop kunt beperken. Het raamwerk vormt niet alleen een leidraad voor mensen die met een trauma kampen, maar kan ook een routekaart zijn voor de deskundigen die hen begeleiden – therapeuten, mentoren, ondersteuners en zelfs familieleden – om erop te wijzen dat PTG mogelijk is.

Binnen elke fase bied ik specifieke hulpmiddelen en gewoonten aan die het genezings- en groeiproces kunnen bevorderen, en ik leg uit wat de intrinsieke en contextuele factoren zijn die invloed hebben op een positieve transformatie. Ik beschrijf ook hindernissen op de weg naar herstel die de groei kunnen belemmeren of die ons zelfs een nieuw trauma kunnen bezorgen als we niet oppassen. En ten slotte reik ik manieren aan om de posttraumatische groei vast te houden.

Een boek juist voor nu

Ik ontwikkelde dit vijf fasen tellende raamwerk in de loop van de vele jaren waarin ik cliënten hielp om hun trauma te verwerken en achter zich te laten. Het is een kostbaar hulpmiddel in mijn praktijk en een geschenk voor mijn cliënten die nieuwe levens hebben opgebouwd die ze nooit voor mogelijk zouden hebben gehouden. Ik geloof dat dit een boek is dat mensen op dit moment nodig hebben. Het biedt niet

alleen een manier om voor altijd de verlamme posttraumatische stress achter je te laten, maar het vormt ook een duidelijk pad naar een betekenisvolle transformatie. Dit boek is bedoeld voor degenen die een acute of een chronisch traumatische ervaring hebben doorgemaakt en die geloven (en vrezen) dat ze dat alles nooit achter zich kunnen laten. Het is voor degenen die de gevolgen van een generatie- en historisch trauma meetorsen en zich afvragen hoe ze kunnen voorkomen dat ze het doorgeven aan toekomstige generaties. En het is voor al degenen onder ons die alles in het werk willen stellen om de last van anderen te verlichten. Het wil ons eraan herinneren dat we allemaal mens zijn en ons uitnodigen om een vriendelijkere, gezondere en rechtvaardigere wereld binnen te treden.