

Mag ik bij jou?

Omggaan met trauma van Ee, E. (2024) • Prometheus, 198 pp.

Kris Decraemer *

Elisa van Ee is bijzonder hoogleraar psychotraumatologie in ontwikkelingsperspectief aan de Radboud Universiteit en klinisch psycholoog, psychotraumatheapeut en systeemtherapeut bij het Psychotrauma-centrum Zuid-Nederland van Renier van Arkel.

Een cliënte zit op mijn schouders bij een eerste lezing van dit boek. Na een traumatische relatiegeschiedenis en breuk met haar partner, voelt ze zich totaal alleen staan met haar pijn, verdriet en woede en haar diep geschonden gevoel van integriteit. Ze mist een gemeenschap, mensen die haar op een warme, zorgende wijze dragen in deze moeilijke fase. Ze groeide op in eenzaamheid, met een groot gemis aan nabije familieleden en vrienden. Nu ze crasht, hunkert ze om te kunnen schuilen, om gezien en gehoord te worden, zich omarmd en begrepen te voelen. Er komen echter veel fricties en kortsluitingen op haar pad. Mensen sluiten niet goed aan, zij wendt zich teleurgesteld af. Haar klachten en leed deinen uit. Ik vertel haar over dit boek. Ze leest mee.

Het boek richt zich zowel op mensen die iets indringends meemaakten, maar ook op mensen die een potentiële steunbron kunnen betekenen. 'Als jij een traumatische ervaring hebt meegemaakt, als iemand in jouw omgeving dit heeft of als je wil bouwen aan een samenleving die een schuilplaats vormt, dan wil dit boek je helpen om samen de reis naar herstel te ondernemen.' (p. 9) De auteur, Elisa van Ee, neemt in het boek een hoopvolle, veerkrachtige en actieve insteek. Het is niet omdat iemand iets ergs met jou deed of jou iets wat

• Kris Decraemer is senior geassocieerd trainer en klinisch psycholoog-psychotherapeut aan de Interactie-Academie.
E-mail: kris.decraemer@iaac.eu

je nodig had ontzegde, dat je niet verder kan in je leven. Er is goed nieuws: onderzoek wijst uit dat mensen die zich gesteund voelen minder vaak posttraumatische stressklachten krijgen. ‘Er zit goud in onze relaties want ze bieden een schuilplaats om te herstellen.’ (p. 8)

Maar, er is ook lastig nieuws. We kunnen elkaar mislopen. De relationele kwetsuren kunnen het vragen en ontvangen van steun belemmeren. Ook als ouder, partner, kind, vriend ... weet je soms niet goed wat je het beste kan doen voor de ander én kan langdurig steun bieden ook uitputtend zijn. ‘Relaties kunnen dus, zowel voor diegene die getraumatiseerd is als ook voor de mensen om die persoon heen, bijzonder ingewikkeld zijn.’ (p. 8)

Maar, we kunnen er samen wél aan uit geraken. Wat ieder kan doen en hoe je struikelblokken kan begrijpen, voorzien en hanteren, bouwt de auteur goed op. In elk hoofdstuk komt een specifieke tussenmenselijke moeilijkheid én uitweg aan bod. Ze illustreert haar punt telkens met een passende casus. Na elk hoofdstuk volgen concrete verwerkingsvragen en -opdrachten. Het is dus ook een zelfhulpboek waarbij de theorie en het centrale betoog van elk hoofdstuk vertaald worden naar concrete leidraden en handvatten.

De auteur beschrijft eerst het individuele perspectief en het gezinsperspectief en breidt contexten van steun uit naar netwerkleden, de bredere sociale omgeving en samenleving. Afsluiten doet ze met een hoopvolle insteek: uit lijden en tegenslag kan ook posttraumatische groei komen. Ze onderscheidt in haar boek de impact op persoon én relaties én de samenleving bij rampen, verlieservaringen, eenmalig trauma buiten het gezin, hechtingstrauma. Ze zoomt in op volwassenen en op kinderen.

In hoofdstuk 1, ‘Samen aan tafel’, accentueert ze een aantal helende aspecten van menselijke verbondenheid na trauma. Vrienden, mensen die ertoe doen, zijn als het ware tafelgenoten. Ze laten je verschillende posities en perspectieven op het leven zien. Eenzaamheid wordt doorbroken doordat je gezien en gehoord wordt. Fysieke nabijheid biedt troost en bescherming. Een eerste verwerkingsopdracht helpt je reflecteren over wie er dichtbij en veraf aanwezig zijn in je leven en wie voor jou een bron van troost is en waarmee en hoe. Ze benadrukt hier en ook later in haar boek dat, ook als goeie vrienden of deugddoende relaties nu nog niet voldoende aanwezig zijn, dit zeker nog kan komen. Positieve veranderingen en nieuwe leerervaringen zijn je hele leven mogelijk.

De centrale insteek is dat de mens een sociaal wezen is en dat relaties met belangrijke anderen ons vormen, sterken en veranderen. Gebrek aan sociale steun na trauma vormt een belangrijk risico voor het ontwikkelen van traumaklachten. Afwezigheid van passende steun onderhoudt de klachten en negatieve reacties kunnen erg funest zijn. Daarmee neemt ze een systemisch perspectief in: waar één iemand lijdt en geraakt is door trauma, zijn velen mee geraakt en lijden velen mee. En, verwerken is een proces waar velen aan participeren.

In hoofdstuk 2, 'Mag ik bij jou?', beschrijft ze beknopt wat er gaande is bij iemand die trauma meemaakt. Het denken, voelen, lichaam en handelen worden op een bijzondere wijze geraakt. En deze geraaktheden zullen mee voor verstorende dynamieken zorgen in het samenleven als gezin. Ze benadrukt het belang om opnieuw mensen toe te laten in je leven, ook als je diep gekwetst bent. En, om in samenspraak met anderen, geautomatiseerde trauma-reacties te bespreken en samen te zoeken hoe ze doorbroken kunnen worden.

In hoofdstuk 3, 'Gedeelde tranen en tijd', wordt het perspectief van de gezinsleden belicht. Hoe worden gezinsleden geraakt, hoe lijden zij mee? Onderzoek wijst uit dat gezinsleden elkaar kwijt geraken, elk op een eigen eiland leven. Er heerst boosheid, vermijding, gebrek aan communicatie. Wat is nodig om het vol te houden als steunende partner, ouder, kind en opnieuw bruggen te slaan? Van Ee selecteert twee zaken: ontlading via onder andere ontspanningsoefeningen, sport, hobby's en zorgen voor goeie sociale steun. Enkele gezinsopdrachten sluiten dat hoofdstuk af.

In hoofdstuk 4, 'Een veilige basis', neemt ze het ontwikkelingsperspectief als ingang. De betekenisgeving is afhankelijk van de ontwikkelingsfase waarin het slachtoffer zich bevindt. Andersom beïnvloeden PTSS-symptomen ook de ontwikkeling. Ze onderbouwt met onderzoek hoe hechtingspatronen ook op latere leeftijd van invloed kunnen zijn op het al dan niet hulp vragen: ontwikkelingen als kind dragen bij aan het gemak anderen nabij te laten komen. Veilige hechting zou het nadenken over de binnenwereld van anderen faciliteren, noodzakelijk om moeilijke en teleurstellende reacties van derden te kunnen kaderen. Ze stelt daarbij een protocol voor 'vliegen naar een nieuwe bestemming', om de afstemming tussen partners en tussen ouders en kinderen over

zorgnoden en zorgaanbod te faciliteren. Haar protocol focust niet alleen op moeilijkheden, maar trekt ook actief goedlopende aspecten op de voorgrond. Doel is om samen tot nieuwe mogelijkheden voor de toekomst te komen.

In hoofdstuk 5, 'Het beste voor het kind', worden traumareacties bij kinderen geduid. Onderzoek toont dat ouders beïnvloeden welke betekenis en welk gewicht een eenmalige traumagebeurtenis krijgt voor het kind. Ze beschrijft de uitdagingen waar ouders mee te maken hebben: zelf geraakt, omwille van wat je kind werd aangedaan, toch sereen en rustig proberen te blijven en traumasensitief met je kind omgaan. Een hele klus. Ze sluit af met een quote over het voorkomen van trauma in een mensenleven: 'Ervaringen die traumatisch zijn komen veel voor, ook in het leven van kinderen. Misschien moeten we wel concluderen dat deze ervaringen onderdeel zijn van het leven.' (p. 90) Dit plaatst trauma meer middenin het leven als een van de vele mogelijke ervaringen. Ze biedt tegenwicht aan trauma als iets uitzonderlijks en losstaand van de stroom van vele levenservaringen.

In hoofdstuk 6, 'Leren door vertrouwen', worden de effecten van hechtings-trauma besproken. Hoe kan je opnieuw vertrouwen dat er steunende en vertrouwensvolle mensen en relaties te vinden zijn, als wantrouwen een normale reactie geworden is op ouders die je misbruikten, geweld pleegden, je liefde en zorg ontzegden? Opnieuw geeft de auteur enkele opdrachten om patronen te doorbreken.

In hoofdstuk 7, 'Van mens tot mens', worden de bredere cirkels van steun besproken. Ze benoemt de unieke steun van omstanders en geeft suggesties hoe omstanders of medestanders samen hun draagkracht kunnen versterken. Via een casusbeschrijving over een auto-ongeval zet ze het vizier op de rol van omstanders. Bieden deze snelle hulp of betekent hun afwachtende houding of laattijdige hulp extra leed? Ze stoffeert via onderzoek het omstanderseffect en de constatactie dat mensen veel afwegingen maken voor ze daadwerkelijk hulp bieden in een sociale en publieke ruimte. Ze benadrukt het belang van een juiste balans in het bieden van zorg en medeleven. En ze stelt ook vragen aan de hulpverlener: waarom doe je wat je doet? Met wie deel jij de zorg? En, hoe zorg je voor jezelf? Ze geeft verfijningen voor het proces van vragen stellen en luisteren.

In hoofdstuk 8, 'Van verontwaardiging tot erkenning', betoogt van Ee dat maatschappelijke erkenning van wezenlijk belang is voor het herstel van trauma's. De maatschappelijke kijk kleurt echter hoe vele mensen zich verhouden tot slachtofferschap. Hier werkt ze de casus uit van Srebrenica, een dramatisch gebeuren in de oorlog in 1995, waarbij Nederlandse militairen een veilige zone en enclave verlieten en Bosnische Serviërs zo vrij spel gaven om vluchtelingen die beveiliging zochten, aan te vallen en te vermoorden. Deze casus zal meer oproepen bij lezers uit Nederland. Het illustreert wel het punt dat de publieke opinie een rol speelt in de kijk op deze Nederlandse militairen: zijn het helden? Of daders? Of militairen die gedrag stelden dat ongewild en onvoorzien veel leed teweegbracht? Sociale vertogen, tijdsgeest, politieke, religieuze, culturele opvattingen bepalen mee of je al dan niet als slachtoffer kan gezien en erkend worden.

Vanuit België kan ik het belang van de publieke opinie illustreren door de maatschappelijke beroering die ontstond na de tv-reeks *Godvergeten*. In deze reeks over langdurig en veelvuldig misbruik in de kerk, kregen vele slachtoffers een stem. Na tientallen jaren van vergeefse strijd voor geloofwaardigheid en erkenning, werd de collectieve maatschappelijke en institutionele negatie eindelijk doorbroken. Met een erkennend effect op de slachtoffers. De auteur nodigt de lezer uit, als lid van de samenleving en als burger, om in kleine acties erkenning te bieden aan mensen die maatschappelijk miskend worden, zoals asielzoekers.

In hoofdstuk 9, 'Een gelukkig leven, ondanks...', gaat van Ee in op de positieve psychologie. Seligman en collega's onderzochten posttraumatische groei na stress en lijden. Mensen rapporteren ook veranderingen ten goede in het licht van ziekte, verlies en trauma. Een herwaardering en herijking van het leven, spirituele groei, nieuwe existentiële betekenissen. Daarbij gaat ze ook in op de kracht van rituelen. In gemeenschap kan het proces van loslaten, groei en weer verder gaan, samen gevierd en gemarkeerd worden. Ze eindigt met een bevlogen oproep elkaar niet los te laten, niet weg te kijken, maar gezamenlijk medeleven te tonen en verantwoordelijkheid te nemen. En zo een samenleving te vormen waar voor ieder een schuilplaats is om te herstellen van trauma.

Het boek is erg toegankelijk. Je wordt als lezer meegenomen in het belang van relaties in het algemeen en in het bijzonder bij herstel na trauma. Het biedt

houvast aan mensen en aan de omgeving, die soms ook niet (meer) weet dat te doen om goed te doen. Mijn cliënte die meelas, ervaren erkenning voor haar hunkeringen naar een dragende community (geen teken van persoonlijke zwakte) en voor haar teleurstellingen (die zijn reëel). Het steunde haar dat het tekort aan steun ervaren niet per se aan haar lag (ik ben een moeilijke en een veeleisende, ik heb geen recht op steun en aandacht, mij is dat niet gegund) of aan de ander (ze zitten niet echt met me in, anders zouden ze wel passender en betrouwbaarder reageren, vanzelf hulp bieden zonder dat ik altijd weer kwetsbare hulpvragen moet stellen). De opdrachten ervaarde ze als wisselend, soms wat te eenvoudig, soms ook voorbijgaand aan het gegeven dat, als je in een ernstige impasse zit en op de rand van suicidaliteit, je niet de energie vindt om mentaal krachtig aan de slag te gaan. De auteur geeft de grens van haar (zelfhulp)boek wel aan: 'Niet alle problemen kan je samen oplossen. Aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken.' (p. 168) Het is vooral voor mensen met nog intacte familie- en gezinsrelaties en een sociaal vangnet een goed boek.

Als systeemtherapeut en opleider 'systeem en trauma' heb ik nog enkele theoretische kanttekeningen. De auteur hinkt op het spanningsveld het gezin is 'de meest cruciale band voor herstel' versus het gezin is 'slechts een van de vele mogelijke verbindingen'. Zo schrijft ze: '[Een] verminderde responsiviteit van onze partner is een voorspeller van het ontwikkelen van angst, depressie en slaapproblemen en [geeft] zelfs een verhoogd risico op overlijden ...' (p. 19). Verderop lees ik dat een constructieve bejegening, ook van een onbekende, helpend kan zijn om (trauma)stress te verminderen en tot herstel en welzijn te komen. Het apart behandelen van de verschillende cirkels van steun trekt divers onderzoek op de voorgrond, wat elkaar soms tegenspreekt.

Het boek doet een appel op de wilskracht en geestkracht van mensen: waar een wil is, is een weg? Ik merk daarin het spanningsveld 'het individu als een autonoom wezen die diens eigen leven maakt' versus 'het individu levend en handelend in een complex netwerk van verbindingen en in een onlosmakelijke sociale interafhankelijkheid op vele niveaus'.

Soms wordt de sociale dimensie van betekenisgeving benadrukt (kinderen lezen in de blik en houding en woorden van ouders hoe zwaar die aan iets

tillen), dan weer lijken mensen zelf te kunnen kiezen welke aannames ze maken over traumatische gebeurtenissen, hetzij positieve of negatieve. Dan verdwijnt het systemische kompas dat elk denken, voelen en lijfelijk reageren en handelen, zowel in dagelijkse gebeurtenissen als binnen de geweldscontext of traumacontext, als een voortdurende sociale cocreatie ziet (Decraemer, 2020, 2023).

De echo van de cognitieve gedragstheorie weerklinkt in de oefeningen. De oefening met het werken met gebeurtenis-gevoelens-gedachten-gevolgen richt zich sterk op cognities als insteek voor verandering. Handzame en beproefde methodieken, dat wel, maar soms zet het de bredere cirkels van invloeden tussen haken en worden de grenzen aan invloed en controle die je hebt als individu niet gekaderd.

Ondanks het grote accent op relaties doen ertoe voor het individu, staat het individu centraal als kiezend wezen en ligt er misschien net een beetje te veel druk op de maakbaarheid van je leven. As je maar wil, dan lukt het wel, met behulp van anderen weliswaar, maar je moet wel willen en aan de slag gaan. Het boek ademt desondanks veel menselijke mildheid uit voor de onvermijdelijke kortsluitende, zoekende en tastende processen tussen mensen. En het houdt een hartverwarmend pleidooi voor gedeelde sociale actie en zorg.

Literatuur

Decraemer, K. (2020). Trauma in verbinding: over Systemische Individuele Trauma Exposure. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 38(3), 198–228.

Decraemer, K. (2023). Meervoudig trauma in hechtingsrelaties. Een systemische exposure behandeling. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 41(1), 5–30.