

Hoezo traumatisch?

DOOR BRAM BAKKER

Het kan niemand zijn ontgaan: trauma is hot. Als je een 'traumaatje' kunt opvoeren als verklaring van disfunctioneren of nalatigheid zit je momenteel goed. Zelfs het overlijden van een bejaard huisdier hoorde ik recent ook al aangeduid worden als 'traumatisch'.

Ik ben er niet zo'n liefhebber van, die vaktermen die in het alledaagse taalgebruik opduiken. Ze worden al snel een beetje vaag: wat er precies mee wordt bedoeld is bijna altijd een bijkomende vraag. Regelmatig kan ik me niet aan de indruk onttrekken dat er politiek (of andersoortig) gewin wordt nagestreefd door gebeurtenissen als traumatisch te typeren. Waaróm iets traumatisch is, is een belangrijke vraag die we onszelf wel wat vaker zouden kunnen stellen.

Even wat feiten: de meeste gewelddadige overvallen, verkrachtingen en mishandelingen resulteren níét in blijvende psychische klachten. Mensen die voldoen aan de criteria van het eveneens veel te populaire label PTSS hebben zonder uitzondering van nog wel wat meer last dan een of twee traumatische gebeurtenissen die ze hebben overleefd. En, ook al weinig bekend, mensen die traumatische ervaringen in hun leven hebben meegemaakt belanden vaker in een depressie dan dat ze een PTSS ontwikkelen.

Waarom iets traumatisch is, is een belangrijke vraag die we onszelf wel wat vaker zouden kunnen stellen

En dan kom ik op nog iets veel belangrijkers: de ellende die wordt veroorzaakt door gebeurtenissen die níét hebben plaatsgevonden. Je kunt in je jonge jaren ook nog van alles zijn misgelopen namelijk. In vakjargon heet dit *emotional neglect* ofwel affectieve verwaarlozing. De leken term die het bij veel mensen goed doet is 'oud zeer'. Het klinkt iets minder beladen, en de precieze gedaante waarin het oud zeer zich in het heden openbaart is niet gedefinieerd aan de hand van strikte criteria.

Het meest herkenbaar, ook voor mensen met een uitstekende baan, een prettig gezin en een rijk sociaal leven is dat er in situaties in het hier en nu

iets wordt getriggerd dat verwijst naar het verleden. Je mag ergens niet aan meedoen, en je voelt weer precies hetzelfde als toen je acht was en je niet werd uitgenodigd voor het verjaardagsfeestje van de populairste klasgenoot. Voor jouw gevoel als enige: 'Iedereen mag komen, behalve ik!'

Emotionele pijn is niet zelden verantwoordelijk voor onverstandig gedrag

En ook al weten we dit met ons verstand vaak redelijk goed te relativeren, in ons gevoelsleven gaat het er anders aan toe. Emotionele pijn is niet zelden verantwoordelijk voor onverstandig gedrag. Je stapt uit je professionele rol, en begint je als een kind te gedragen, oneerbiedig gezegd. Het boze kind neemt het over, waarbij er meestal geen bewustzijn is dat daar verdriet onder schuilgaat. 'Ik hoor er alweer (of nog steeds) niet bij.'

Ieder mens is in aanleg een sociaal dier, een beestje dat op zoek is naar veiligheid en warmte. Een diertje dat erbij wil horen, dat verlangt naar liefde en waardering. Dat je mag zijn zoals je bent is een diep verlangen van bijna iedereen, maar het is een gevoel dat helaas vaak ver weg wordt gestopt. Het woord 'traumatisch' is hier in het geheel niet van toepassing trouwens. En we moeten niet te gemakkelijk meegaan in de waan van de dag, waarin het ook een modeterm is geworden. Daar is het thema te serieus en te tijdloos voor.

Steeds meer mensen lukt het steeds moeilijker om zich veilig te voelen binnen de systemen waarin ze verondersteld worden 'normaal' te functioneren. Maar wat is 'normaal', en hoe 'normaal' zijn de eisen die we elkaar stellen?

Het is onmogelijk te bewijzen, maar de stelling dat oud zeer een grote rol speelt in onze conflicten is niet heel gewaagd. Dat het ook een van de belangrijkste verklaringen is achter veel arbeidsverzuim zal wel meer discussie oproepen. Maar als we het een beetje prettig willen hebben met elkaar – en wie wil dat nu niet – zullen we het gesprek over de oorsprong van onze kwetsbare emoties wel moeten aangaan... ■



Bram Bakker

is schrijver, uitgever en podcastmaker.