Elisa van Ee

Ik moet het nog even verwerken…

MAAR HOE DAN?

2025 Prometheus Amsterdam

Aan mijn ouders

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2025 Elisa van Ee
Omslagontwerp Suzan Beijer
Omslagbeeld Marion Vrijburg
Foto auteur Duncan de Fey
Zetwerk Elgraphic
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5960 3

1

TERUG IN DE TIJD

Tijd heelt niet uit zichzelf. Het gaat erom wat je doet met die tijd. Genezing is mogelijk als we ervoor kiezen om de verantwoordelijkheid op ons te nemen, en als we ervoor kiezen om risico's te nemen, en als we tot slot ervoor kiezen om de wond los te laten, om het verleden of het verdriet te laten gaan.

EDITH EGER

EEN DUN LAAGJE BOTER

Ik ben tien jaar oud en zit bij opa en oma aan de eikenhouten eettafel. Midden op tafel staat de Delfts blauwe botervloot, met een schilderachtige molen die stilletjes over het water staart wachtend op het aantrekken van de wind. Mijn hart maakt altijd een sprongetje als de tafel 's zondags wordt gedekt en de vloot op tafel verschijnt. Hij is zo kwetsbaar mooi.

Voorzichtig til ik het deksel bij de blauwe knop op. Stel dat ik onhandig ben, het deksel laat glippen en de botervloot kapotvalt. Vlug leg ik het deksel terug op tafel. Met het puntje van mijn mes schraap ik over de roomboter, zodat een goudgele krul op mijn mes rolt. Zorgvuldig smeer ik de boter in een héél dun laagje over mijn boterham, want zo'n flinterdun laagje vind ik het lekkerst. Tevreden kijk ik naar mijn werk.

De radio staat zachtjes aan, terwijl de staande Friese klok onverstoorbaar doortikt. Het is opa, de hoeveelheid boter op mijn boterham bestuderend, die de stilte doorbreekt. 'Zo veel

boter als jij op je boterham smeert, dat was in de oorlog ons dagelijks rantsoen,' zegt hij.

Ik kijk hem vragend aan. Opa praat nooit over de oorlog. De klok slaat twaalf uur. Opa roert in zijn koffie en begint te vertellen: 'Het was 1943. Ik was nog een jongen, nog geen twintig jaar oud, toen de moffen aan de deur kwamen. Ik weet het nog precies, onverwachts stonden ze daar om mij op te halen. Ik moest werken in Duitsland. Al hun eigen jongens waren naar het front gestuurd. Ik hoorde aan mijn vaders stem hoe boos hij was. Hij wilde mij natuurlijk niet meegeven, maar de moffen zeiden dat ze al zijn jongens meenamen als hij het niet deed. Ik was de oudste van een groot gezin.' Opa's lippen persen zich even samen van frustratie, waardoor zijn gezicht nog meer rimpelt. 'Mijn vader had geen keus, om zijn andere kinderen te beschermen, liet hij mij gaan.

De Duitsers brachten me naar München, naar een kamp voor tewerkgestelden. Ik zat daar met jongens uit het hele land, Rotterdam, Dordrecht, Brielle en Utrecht. We waren jong en hadden heimwee. Elke dag maakten we ons zorgen over de oorlog en de mensen thuis. Wat voelden we ons ellendig.' Opa zucht, het is alsof hij de geschiedenis opnieuw beleeft. 'De dagen waren lang en zwaar. We werkten veel. In de ochtend kregen we een homp brood met een klein beetje boter, net zoveel als jij op die ene boterham hebt gesmeerd. Daarna werkten we de hele dag. In de avond kregen we slappe soep, smaakloze wortels of aardappels. Soms bewaarden we de boter om het avondeten nog een beetje smaak te geven. We werden steeds dunner en zwakker.

Af en toe hadden we een vrij moment. Dan zwommen we in het donker stiekem de rivier over, met onze kleren in een bundeltje op ons hoofd. Dat was gevaarlijk. Als ik nu terugkijk, begrijp ik niet dat we dat durfden. Ze hadden ons dood kunnen schieten. Maar we zochten wat vertier en zwierven

door de stad. In München was er een vrouw bij wie we altijd terechtkonden. Ze had blond haar, een vriendelijke lach en stond in een bakkerswinkel. Ze maakte een praatje en gaf ons dan brood of lekkers dat toch weg moest. Weet je, niet alle Duitsers zijn slecht, niet alle. In die tijd was zij als een moeder voor me. Ze heeft me geholpen om het vol te houden.'

Opa is stil, terwijl hij in zijn kopje staart. Even denk ik dat het verhaal is afgelopen, maar dan begint hij langzaam in zijn koffie te roeren en gaat hij verder. Zijn stem klinkt nu anders, vlak, afwezig. 'Op een dag waren er weer bombardementen. In de oorlog werd München meerdere keren gebombardeerd. Dit keer was het vlak bij ons kamp. Het was chaos. Plotseling besloot ik om te vluchten.

Van het ene op het andere moment begon ik te rennen, het kamp uit, de straten door. De stad stond in brand. Overal waar ik keek was vuur. Ik wist niet waar ik heen moest. De rook prikte in mijn ogen. Ik had moeite met ademhalen. Ik dacht dat ik dood zou gaan en mijn ouders nooit meer zou zien. Maar ergens, tussen de ravage van een ingestort huis, vond ik een schuilplaats. Daar heb ik een tijd gezeten.'

Opa staart uit het raam. Voor het huis stroomt de IJssel waar zijn botter, zijn trots, ligt aangemeerd. Hij lijkt hem niet te zien. Een spiertje bij zijn linkerooghoek trilt. 'Toen de bommenwerpers weg waren, ben ik gaan lopen. In de richting van huis, tenminste dat dacht ik. Wat kon ik anders doen? Al snel stuitte ik op de Amerikanen. Ze dwongen mij te helpen bij opruimwerk, en daarna ben ik naar huis gegaan.'

De snelheid waarmee het verhaal eindigt, verraadt dat er nog meer is, maar dat ik voorzichtig moet zijn. Mijn blik kruist de altijd vriendelijke, maar nu strenge ogen van oma. Onmiddellijk weet ik wat er van mij wordt verwacht, het is niet de bedoeling dat ik verder vraag. Oma's stem klinkt zacht, maar beslist als ze zegt: 'Eet nu je boterham maar lekker op.'

Zwijgend neem ik een hap van mijn boterham met kaas en een dun laagje boter.

TIEN JAAR LATER

De steentjes van het pad in concentratiekamp Dachau knerpen onder mijn voeten. Mijn opa is een paar jaar geleden overleden. Nu ben ik hier, om hem beter te begrijpen. Voor mij lopen drie studenten gekleed in sweaters met het logo van hun universiteit. Ze hebben een levendig gesprek en barsten in schaterlachen uit. Hun lach rolt als een golf over het lege terrein en weerkaatst tegen de barakken. Ik verdraag hun vrolijkheid niet. Ik stop en wacht totdat de studenten uit het zicht zijn. Pas dan keert de stilte terug. In rust kijk ik naar het schouwspel van de geschiedenis dat zich hier ontvouwt.

De beelden komen ruw binnen: witte barakken omgeven door muren met prikkeldraad. Wachttorens die er dreigend boven uitsteken. Massagraven en ovens om de doden te verbranden. En op de poort, in kille blokletters: ARBEIT MACHT FREI. Alles ademt de agressie van weleer. Hier kwamen duizenden mensen om het leven, door honger, ziekte, marteling, medische experimenten, moord. Het is alsof de stemmen van de doden stil getuigen.

Met een strak regime en brute straffen voor de kleinste vergrijpen stond concentratiekamp Dachau model voor de andere kampen in het nazirijk. In dit kleine kamp stierven dagelijks tweehonderd mensen. In 1945 werd het kamp bevrijd door de Amerikanen, maar zelfs na de bevrijding bleef het dodental per dag hoog, zo slecht waren de gedetineerden eraan toe. Bij de bevrijding troffen de geallieerden een goederentrein aan. In de dertig wagons lagen tweeduizend lijken opgestapeld. Bij het crematorium troffen ze nog eens drieduizend lijken aan. De Amerikanen waren zo aangeslagen dat zij een aantal kampbewaarders standrechtelijk executeerden.[1]

Dit is de plek waar mijn opa als jongeman tegen de geallieerden aanliep. Details ken ik niet. Hij sprak er niet veel over. Alleen dat er een trein was, zo vol met lijken dat de geallieerden hem dwongen te helpen de lijken te ruimen. Die ervaring verwondde mijn opa, tot aan zijn dood kon hij er niet over spreken. Wel liep hij rood aan, vloekte hij en liep hij de kamer uit, zodra de Duitsers ter sprake kwamen. Zelfs als het in de context van voetbal of politiek was. Iedereen wist dát er iets gebeurd was, maar wát daar was gebeurd, daar werd niet over gesproken.

*

Elk jaar herdenken we op 4 mei de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog en de slachtoffers van oorlogssituaties en vredesoperaties waarbij Nederland betrokken was na de Tweede Wereldoorlog. We zeggen dan 'nooit meer'. Maar het leed erkennen bleek niet voldoende voor verwerking. Talloze mensen uit de oorlogsgeneratie worstelden hun leven lang met het oorlogsverleden. Hun blik was gericht op de toekomst. Opbouwen was belangrijker dan stilstaan. Er was simpelweg geen ruimte voor het delen van pijnlijke herinneringen of het onderzoeken van gevoelens. Dat paste ook niet in de tijdsgeest.

Tegenwoordig leven we in een andere tijd. We beschikken over meer psychologische kennis, praten makkelijker over ons gevoelsleven en erkennen het belang van verwerking. Maar gaan wij daardoor wezenlijk anders om met pijnlijke ervaringen dan mijn opa's generatie?

Gelukkig maken we niet allemaal oorlog of traumatische ervaringen mee. Toch kent iedereen momenten van tegenslag, verlies of lijden. We delen die ervaringen en onze gevoelens en gedachten snel, maar veelal verpakt in korte boodschappen ge-

schikt voor sociale media. We gaan nauwelijks bewust met deze ervaringen om, want onze tijd en aandacht is versnipperd en het verwerken van pijnlijke ervaringen is moeilijk. We stoppen de gevoelens en gedachten die door zo'n gebeurtenis worden opgeroepen liever weg, heel ver weg. Hoewel onze psychologische kennis is toegenomen, passen we de inzichten over verwerken nauwelijks toe in de praktijk. Toch is het verwerken van moeilijke ervaringen belangrijk. Om de gebeurtenis onder ogen te zien en het verleden niet het heden te laten zijn. Om terug te veren van tegenslag, zodat je verder kunt.

In dit hoofdstuk onderzoeken we wat de psychotherapie ons leert over het verwerken van tegenslagen. We gaan terug in de tijd en beginnen bij de psychoanalyse, de voorloper van veel verschillende vormen van psychotherapie. Verdringen van pijn, zo is de gedachte, leidt juist tot problemen. In hedendaagse therapieën is het uitgangspunt dan ook dat je jezelf blootstelt aan de pijn. We duiken in traumatherapieën, omdat we veel kunnen leren van het proces van traumaverwerking. De bouwstenen van die behandeling keren terug in de verwerking van pijnlijke gebeurtenissen. En ten slotte kijken we naar het levensverhaal van een beroemde psychotherapeute die ervaringsdeskundige was: Edith Eger overleefde Auschwitz en verwerkte deze ervaring.

EEN REIS DOOR DE PSYCHOLOGIE VAN VERDRINGEN

Wanneer Sigmund Freud (1856-1939) de Parijse aula binnenstapt, valt hem meteen de opvallende opstelling op. Er staat een groot podium, er zijn oplopende banken en de muren daarachter zijn donkerrood. Het oogt eerder als een theater dan als een collegezaal. Stil is het er niet. Er zitten al veel mensen op de banken en een nieuwsgierig geroezemoes vult de ruimte. Meer mensen komen binnen en het duurt niet lang of er is geen plaats meer vrij.

Snel zoekt Freud een van de beschikbare zitplaatsen uit en kijkt afwachtend rond. Onder het publiek bevinden zich geschoolde mensen, medici, wetenschappers en journalisten, maar ook gewone burgers, de man van de straat, gewoonweg gedreven door nieuwsgierigheid. Sommigen zijn hier om te leren, anderen zijn hier voor hun vermaak, maar allen zijn ze hier met één doel: kennismaken met het werk van Jean-Martin Charcot (1825-1893), die onder hypnose hysterische aanvallen opwekt.

Een spotlicht gaat aan en een jonge vrouw verschijnt op het podium. Het felle licht benadrukt haar fragiele postuur. Ze kijkt onzeker de zaal in, terwijl ze uitgebreid gaapt. Iemand in het publiek lacht nerveus, maar dan verschijnt Charcot op het podium en wordt de zaal weer stil. Hij legt uit dat de vrouw al meerdere nachten niet heeft geslapen. Nu is ze niet meer in staat om te stoppen met gapen. Tijdens de klinische les die hij geeft, ontdekt hij bij haar tekenen van hysterie. Eerst vertelt de vrouw dat ze als kind toevallen had. Dan vindt Charcot plekken op haar lichaam die gevoelloos zijn. Haar smaak en geur zijn verdwenen. Charcot ontdekt steeds meer symptomen die verwijzen naar hysterie.

Volgens Charcot lijdt de vrouw aan een zenuwziekte, waardoor ze steeds verder achteruit zal gaan. Hoewel we deze diagnose in de eenentwintigste eeuw als discutabel beschouwen, was ze destijds vooruitstrevend. Onverklaarbare klachten werden toentertijd meestal toegeschreven aan één oorzaak: een verstoring in het vrouwelijk voortplantingsorgaan.

Een tweede vrouw verschijnt op het podium. Ze is reeds onder hypnose en staart met een lege blik in haar ogen voor zich uit. Zodra Charcot op haar buik drukt, zakt ze stuiptrekkend ineen. Ze loopt rood aan en schuim vormt zich op haar lippen. Ze slaat wild om zich heen en draait zich in onnatuurlijke houdingen. Uiteindelijk verstijft ze in een sensuele hou-

ding. Het publiek reageert geschokt. Dan begint ze te schreeuwen, woorden die mogelijk verwijzen naar een getraumatiseerd verleden.

Freud kijkt met grote ogen naar de hysterische verschijnselen. Wat is dit? Wat gebeurt hier? De onderzoeker in hem is gefascineerd en wil het begrijpen. De kennismaking met het werk van Charcot inspireert Freud om verschillende ziektebeelden niet neurologisch, maar psychisch te gaan verklaren.[2] Het wordt het begin van zijn theorie over de psychoanalyse, een van de eerste vormen van de moderne psychotherapie.

Ingrijpende gebeurtenissen zouden, volgens Freuds theorie, verdrongen worden naar het onbewuste, een deel van ons bewustzijn waar we geen toegang toe hebben. We herinneren ons de gebeurtenis niet meer, althans niet bewust, maar deze herinneringen zitten nog wel in ons brein opgeslagen. Daar blijven ze actief. De pijn, veroorzaakt door die herinneringen, is er nog steeds, alleen niet in ons bewuste geheugen. Zo goed is de pijn weggedrukt. Het lijkt een oplossing voor de pijn, maar dat is het niet. De pijn gaat zich uiten via lichamelijke en psychische klachten.

Het onbewuste moest daarom worden bestudeerd. De behandeling van verdrongen herinneringen bestond uit mensen laten vertellen over associaties, dromen en herinneringen. De taak van de therapeut was om de verdrongen herinneringen bewust te maken. De klachten verdwenen als men zich de pijnlijke gebeurtenis mocht herinneren. Hoewel veel van Freuds ideeën tegenwoordig omstreden zijn, is het idee dat het niet verwerken van moeilijke ervaringen psychische problemen veroorzaakt wijdverbreid geraakt.[3]

Freud was een kind van zijn tijd. In de overgang van de Verlichting naar de Romantiek verschoof het beeld op de mens. De strakke normen van de kerk verloren hun greep. Idealen als vrijheid en gelijkheid waren belangrijk. Nu kwamen daar

de idealen van eigenheid en authenticiteit bij, hoewel deze vrijheid voor velen onbereikbaar was. De mens werd gezien als een individu met verlangens en emoties die erkend mochten worden. Wie ben je en wat wil je worden, werden de belangrijke levensvragen. Freud werd beïnvloed door de wetenschapscultuur van de Verlichting, maar eind negentiende eeuw was in Wenen ook de erfenis van de Romantiek voelbaar. In kunst, literatuur en wetenschap was er veel belangstelling voor het onbewuste. Die omgeving vormde de voedingsbodem voor zijn denken.[4]

In de verdere ontwikkeling van de psychotherapie verschoof geleidelijk de belangstelling van vrije associaties over verdrongen herinneringen naar gesprekken gericht op zelfreflectie en zelfinzicht. Het belang van praten als behandelvorm en de therapeutische relatie als instrument bleef behouden. Door te reflecteren op jezelf en de pijn onder ogen te zien, vindt heling plaats. Tot op de dag van vandaag staat reflectie op jezelf, wat je is overkomen en wat dit betekent voor gevoelens, gedachten en gedrag centraal in de psychotherapie.[5]

Wat betekent dit nu voor de verwerking van pijnlijke gebeurtenissen? Om daar een antwoord op te vinden, kunnen we ons het beste verdiepen in de hedendaagse traumatherapieën.

EEN REIS DOOR DE PSYCHOLOGIE VAN BLOOTSTELLEN

Stel je voor: je maakt een ervaring mee die als een aardbeving aan de fundamenten van jouw mens-zijn schudt: een overstroming waardoor je je huis verliest, een aanranding op straat, of een gewelddadige overval in een winkel. Even ben je je leven niet zeker. Na die ervaring ontwikkel je klachten: flashbacks, nachtmerries, prikkelbaarheid, een aanhoudend gevoel van leegheid. Je meldt je daarom aan bij een psycho-