

Het Parool

Opinie

Opinie: ‘Tijd voor posttraumatische groei, zowel in Israël als hier na de PVV-verkiezingszege’

Martine van den Berg heeft een maand met haar kinderen moeten schuilen in Israël. Zij analyseert de gebeurtenissen daar, maar ook de overwinning van de PVV in de Nederlandse verkiezingen. Ze ziet dat nu vooral de angst regeert.

Martine van den Berg 9 december 2023, 03:00



Wake bij het Witte Huis als protest tegen de aanvallen op Gaza. Beeld Getty Images

Heeft de PVV de gewonnen vanwege proteststemmen tegen een falende overheid of komt het door de wereldwijde verrechtsingstrend? Is de winst het gevolg van groeiende polarisatie of heeft Wilders geprofiteerd van het conflict in het Midden-Oosten? Op het oog hebben deze verklaringen weinig gemeen. Toch hebben ze meer samenhang dan je zou denken – en in dit besef ligt het begin van herstel.

'From the river to the sea – we all need therapy.' Deze catchy variant op de omstreden leus kwam uit de mond van een Israëlische cabaretier. Ondanks alle ellende moest ik lachen. Het onthult de rauwe realiteit van twee collectieve trauma's: Israël is ontstaan als veilige haven voor joden die in Europa werden vervolgd en vermoord, Palestijnen bewaren nog steeds de sleutels van de huizen waaruit ze in 1948 zijn verdreven.

Veilige cocon van ons huis

Collectieve trauma's baren narratieven die vaak wortelen in slachtofferschap. 'Nooit meer' motiveert om herhaling van die traumatische ervaring te voorkomen, zelfs als de prijs daarvoor nieuw bloedvergieten is.

In Nederland is de laatste oorlog lang geleden. Oorlogsgerelateerde PTSS is steeds zeldzamer en de problemen in ons land verbleken bij de gebeurtenissen in het Midden-Oosten. Toch gaan we door een periode van maatschappelijke onrust, waarbij de emoties verdacht veel op traumarespons lijken. Wie door de Belastingdienst onterecht als fraudeur is aangemerkt, vergeefs wacht op aardbevingscompensatie, wie failliet is door corona of zijn boerenbedrijf moet opgeven, die lijdt niet alleen door het verlies zelf, maar ook door het gebrek aan begrip voor dit verdriet.

Wat gebeurt er in ons brein als ongeluk toeslaat? Onze hersenen verwerken voortdurend grote hoeveelheden sensorische prikkels, die we filteren op basis van onze verwachtingen over de werkelijkheid. Ook ons tijdsbesef is op deze aannames gebaseerd. We gaan er als vanzelfsprekend van uit dat we morgen wakker worden in de veilige cocon van ons huis.

Hippocampus

Wie op 7 oktober in de buurt van Gaza ontwaakte, kreeg te maken met een volledige ineenstorting van alle aannames over veiligheid en voorspelbaarheid. Ouders werden wakker met de loop van een geweer in hun ribben, hoorden de angstkreten van hun kinderen, zagen hoe geliefden voor hun ogen werden gemarteld en vermoord. De inwoners van Noord-Gaza kregen de opdracht huis en haard te verlaten: hun plek om naar terug te keren is er niet meer.

Ons brein is een efficiënte machine. Bij een stortvloed aan onbevattelijke prikkels schakelt het over naar de spaarstand. De ratio gaat uit, de amygdala – ons angstcentrum – gaat aan. Ook de hippocampus, die herinneringen in de vorm van chronologische verhalen maakt, werkt tijdens een trauma niet goed. Slachtoffers hebben letterlijk geen woorden om te vertellen wat ze is overkomen.

Slachtoffers lijden meermaals

Het ontbreken van een consistent verhaal wordt helaas nog vaak gelijkgesteld aan onbetrouwbaarheid. Het gevolg daarvan is dat slachtoffers twee keer lijden: één keer door het gebeuren zelf en de tweede keer door gebrek aan erkenning. Slachtoffers die niet worden 'geloofd', zullen gevoelens van wrok, vervreemding en boosheid ontwikkelen.

De impact van onbehandeld trauma kan vele vormen aannemen. In Israël is PTSS aan de orde van de dag. Zelf schulde ik een maand lang met mijn drie kleine kinderen voor de raketten

van Hezbollah. Toen het voorbij was, wilde ik vooral mijn oude normaal terug, doen alsof het nooit was gebeurd. Dat ik van het ene op het andere moment werd geconfronteerd met levensgevaar, terwijl ik daar vrijwel niets tegenover kon stellen, was moeilijk een plaats te geven. Onmacht is in strijd met onze moderne overtuiging dat de werkelijkheid maakbaar is.

Veranderingen zijn bedreigingen

In afgeleide vorm zien we dat ook hier. De neoliberale maatschappij heeft ons wijsgemaakt dat je verantwoordelijk bent voor je eigen geluk. Lukt dat niet, dan is dat je eigen schuld. Dit *victim blaming* spoort het slachtoffer niet aan tot verandering, integendeel. De miskende mens verlangt terug naar het voorspelbare van vroeger: veranderingen zijn bedreigingen. Progressieve politiek is dan kansloos.

Dat politieke keuzes worden beïnvloed door trauma, is voor Israël en Palestina een no-brainer. Ook bij ons speelt angst een rol. Onderzoek wijst uit dat stemkeuze wordt beïnvloed door karakter én breinstructuren. Zo blijken rechtse stemmers vaak een vergrote amygdala te hebben. De werkelijkheid is natuurlijk niet zo eenduidig, maar één conclusie is onvermijdelijk: onbehandeld trauma, miskening en angst beïnvloeden niet alleen persoonlijke levens, maar ook de samenleving.

Oude trauma's van vervolging

Bestaat er ook een directe relatie tussen de gebeurtenissen in het Midden-Oosten en onze stemuitslag? Allereerst is er meer beeldmateriaal dan ooit. Mishandeling en moord werden zonder gêne door GoPro-camera's gestreamd naar miljoenen telefoons.

Visuele prikkels zijn extreem effectief in het opschroeven van onze angstreacties, zelfs als we niet lijfelijk aanwezig zijn. Algoritmes bepalen vervolgens dat we van één partij meer leed zien dan van de andere, waardoor we verder polariseren. Daarnaast is er het activisme in ons eigen land.

Sommige leuzen van pro-Palestijnse betogers reactiveerden bij joden oude trauma's van discriminatie en vervolging, terwijl de overheidssteun aan Israël voor anderen bewijs was dat Nederland wéér niet voor zwakken opkomt. Velen ervaren het vijandige debat zelf als bedreiging en verlangen terug naar een geïdealiseerd vroeger, waarin iedereen dezelfde waarden aanhing. Het conflict dáár heeft dus effect op onze keuzes hier. Angstige onmacht baart conservatisme en wij/zij-denken. Ziehier Wilders' winst.

Toch is er hoop. De uitspraak 'we all need therapy' staat voor het ontluikende besef dat het behandelen van leed tot verandering leidt. Getraumatiseerde mensen kunnen herstellen. Dat begint bij erkenning dat de herinneringen echt zijn. De hippocampus gaat aan, de herinnering valt in het bakje 'vroeger' en verliest zijn giftige grip op het heden.

Posttraumatische groei

Traumatherapieën zijn steeds effectiever, maar helaas is er niet voor iedereen plaats op de sofa. Des te meer verantwoordelijkheid rust er op de omgeving. Erkenning van het leed van

de ander is namelijk iets wat we allemaal kunnen, ongeacht geloof, nationaliteit of politieke voorkeur.

Posttraumatische groei bestaat, maar is een kwetsbare loot aan een omgevallen boom. Alleen door andermans' angsten te (h)erkennen en te bespreken, worden we collectief weerbaarder. De geschiedenis zit boordevol verhalen van samenlevingen die trauma's wisten te helen, de vlucht naar voren namen en verandering, hoe spannend ook, omarmden. Ook wij kunnen dat.

Martine van den Berg is auteur van het boek *Ontrafeld. Hoe rampen de wereld veranderen. Een geschiedenis van crisis en herstel.*