

STEPHEN JOSEPH

De kracht van tegenslag

Sterker worden door de keerpunten
in ons leven



Voorwoord:

de spreuk van Nietzsche

Wat mij niet doodt, maakt me sterker.

Friedrich Nietzsche

Als kind van de jaren zestig en zeventig was ik dol op Amerikaanse strips. Ook al was daar in Belfast moeilijk aan te komen, ik vond ze leuk vanwege de superhelden die erin voorkwamen: Daredevil, Batman en de Fantastic Four. Maar Spider-Man was mijn grote favoriet. Hij ondergaat een fysieke transformatie door een beet van een radioactieve spin en merkt dat hij vreemde supermachten bezit. Pas nadat zijn oom Ben door een crimineel is omgebracht, ontdekt Peter zijn roeping en gebruikt hij zijn pas verworven machten voor de strijd tegen de misdaad.

Het leven van Peter Parker als Spider-Man is niet eenvoudig. J. Jonah Jameson, de hoofdredacteur van de *Daily Bugle*, probeert hem in artikelen op de voorpagina als crimineel te ontmaskeren. Omdat hij zijn identiteit geheim moet houden, staat zijn liefdesrelatie met Mary Jane onder zware druk.

Als jongetje in Belfast, dat opgroeide terwijl het politieke geweld in Noord-Ierland zich op het hoogtepunt bevond, ontdekte ik in deze verhalen een andere wereld, vol wolkenkrabbers en romantiek, waarin mensen die de moed hadden om op te komen voor hun overtuigingen iets positiefs konden doen. Ik vond het prachtig dat tragedie de aanzet tot een transformatie kon geven.

Was het echte leven maar zo!

Nu ik ouder ben, weet ik dat het leven zo is.

Verhalen over superhelden zijn metaforen voor de problemen waar we in het echte leven mee worstelen. Wat Spider-Man gemeen had met de andere striphelden is dat hun allemaal iets was overkomen, geheel buiten hun schuld, wat hen dwong om een nieuwe, opwindende maar zware levensweg te kiezen. Helden maken een levensveranderende, traumatische gebeurtenis mee. Ze hadden daar kapot aan kunnen gaan, maar de tragiek schonk hun juist een besef van nieuwe kracht en wijsheid. Hun leven is onherroepelijk veranderd: hun tragiek verandert wie ze zijn en wat ze met hun leven aanmoeten.

Ik heb geleerd dat er in het echte leven evenknieën van deze metaforen bestaan. Ook gewone mensen hebben het vermogen om een leven te leiden dat net zo dramatisch en gedreven is als dat van superhelden, en om net zulke intimiderende trauma's te boven te komen. Hun verhalen zijn des te indrukwekkender omdat ze waar gebeurd zijn.

Leon Greenman was zo iemand. Hij werd in 1910 in Oost-Londen geboren als kind van joodse ouders uit Nederland. Als jongeman werd hij opgeleid tot bokser en werkte hij als kapper, voordat hij zich specialiseerde tot antiquarische boekhandelaar. In 1938, terwijl de spanningen in heel Europa opliepen, woonde Greenman met zijn Nederlandse vrouw Esther in Rotterdam. Net toen hij zich had voorgenomen om naar Londen terug te keren, hoorde hij dat de toenmalige Britse premier Neville Chamberlain op de radio de 'vrede voor onze tijd' verkondigde. Hij zette zijn plannen in de ijskast, omdat hij dacht dat zijn terugkeer naar Londen geen haast had.

Het jaar daarop brak er oorlog uit en in 1940 viel Duitsland Nederland binnen. Greenman gaf zijn paspoort en al zijn spaargeld in bewaring bij een vriend. Later hoorde hij dat Britse burgers toestemming kregen om naar hun land terug te keren, in ruil voor Duitse gevangenen. Dus toen vroeg hij zijn vriend of hij zijn paspoort terug mocht hebben. Maar tot afgrijzen van Greenman had hij het paspoort verbrand uit angst voor represailles op het helpen van joden.

Greenman, Esther en Barney, hun zoontje van twee, wisten niet uit handen van de nazi's te blijven en werden naar Westerbork gestuurd. Daarvandaan gingen ze op transport naar Birkenau, ook wel bekend als het vernietigingskamp Auschwitz. Bij aankomst werd Leon gescheiden van zijn vrouw en kind. Esther hield de jongen omhoog zodat hij hem kon zien en blies hem een luchtzoen toe. Hij heeft ze nooit meer teruggezien. Greenman was een gezonde jongeman die met een schaar overweg kon. Daarom kreeg hij een tatoeage met het nummer 98288 op zijn arm en werd in de kampen aan het werk gezet.

Op 11 april 1945, inmiddels in kamp Buchenwald na een dodenmars van honderd kilometer, merkte hij bij het wakker worden dat alle bewakers het kamp hadden verlaten. Het was bevrijd door het Derde Leger van generaal Patton. Na een verblijf van twee dagen in de hospitaalbarak kon hij zich vrijelijk door het kamp bewegen en bracht een bezoek aan de ovens waar zoveel levens waren vernietigd. Er lagen bergen as en beenderen. Hij nam een paar botten mee bij wijze van souvenir en als bewijs om aan de wereld te tonen.

In tegenstelling tot miljoenen anderen was Greenman aan de gasovens ontsnapt. Hij keerde terug naar Londen en werkte daar als marktkoopman en beroepszanger onder de naam Leon Maure. Het publiek zat niet te wachten op verhalen over zijn kampervaringen en hij was niet van zins erover te vertellen. Dat veranderde allemaal in 1962, toen hij getuige was van een demonstratie van het National Front, een blanke, nationalistische partij die ontkende dat de Holocaust ooit had plaatsgevonden. Op dat moment beseftte hij dat het allemaal nog een keer kon gebeuren.

In de daaropvolgende 46 jaar stelde Greenman zich tweemaal tegen de opkomst van extreem rechts en gaf talloze lezingen over wat er gebeurd was. Als gevolg daarvan ontving hij scheldbrieven en doodsb bedreigingen en moest hij kippengaas voor zijn ramen spannen om te verhinderen dat er bakstenen door de ruiten vlogen. Toch bleef hij lezingen geven, mensen rondleiden op Auschwitz en zich tegen het fascisme uitspreken. Veel schoolkinderen hebben hem horen vertellen en van hem geleerd over

de gruwelen van de oorlog. Over zijn nieuwe missie zei hij: ‘Als ik als overlevende verraad aan de doden pleeg, had ik het beter niet kunnen overleven.’ In 1998 kende de Britse koningin hem de Order of the British Empire toe vanwege zijn verdienste in de strijd tegen het fascisme.¹ Hij bleef zijn missie trouw tot hij in 2008 op 97-jarige leeftijd overleed.

Het verhaal van Greenman bevat in een notendop waar dit boek over gaat: hoe een trauma je levensloop kan transformeren. Je kijk op de wereld kan zo volledig en zo radicaal worden ontmanteld en daarna opnieuw opgebouwd dat je in zekere zin een nieuwe wereld betreedt.

De gedachte dat een trauma tot een transformatie kan leiden, druist in tegen alles wat er is geschreven over het verwoestende en vernietigende effect van traumatisering. Psychologische onderzoeken hebben aangetoond dat tegenslag vaak klachten veroorzaakt als depressiviteit, angstgevoelens of posttraumatische stress. Ook psychiaters erkennen dat ingrijpende gebeurtenissen – ernstige ziekte of zware verwonding, het overlijden van een dierbare, de verbreking van een relatie, enzovoorts – schadelijk kunnen zijn voor de geestelijke gezondheid.²

Wat moeten we dan denken van de verhalen van mensen die levensbedreigende ziekten, schokkende natuurrampen of zelfs door mensen aangerichte gruweldaden hebben overleefd, en vervolgens vertellen dat die voor hen een levensveranderend keerpunt waren? Zulke verhalen geven aan dat Nietzsche mischien wel gelijk had met zijn uitspraak: ‘Wat mij niet doodt, maakt me sterker.’³ Maar zijn dit alleen de stemmen van een paar geluksvogels? Of schijnt echt voor iedereen de zon achter de wolken van een psychisch trauma? Gek genoeg lijkt het antwoord op die tweede vraag ja te zijn.

Net als de zandkorrel die de oester aanzet om een parel te maken, brengt tegenslag veel mensen ertoe om trouwer aan zichzelf te worden, nieuwe uitdagingen aan te gaan en het leven in een breder daglicht te stellen. Neem nu de beroemde Amerikaanse wielrenner Lance Armstrong. Hij overwon de zware klap van teelbalkanker en won vervolgens de Tour de France.

En die won hij niet één keer, maar zeven keer op rij. In zijn autobiografie beschrijft hij hoe de kanker zijn leven heeft veranderd:

Er zijn twee Lance Armstrongs, eentje van vóór de kanker en eentje van erna. Iedereen vraagt me altijd: 'Hoe heeft de kanker je veranderd?' Maar de echte vraag is: hoe heeft die me níét veranderd? Ik verliet mijn huis op 2 oktober 1996 als de ene persoon en kwam terug als een andere. [...] In feite was de kanker het beste wat me ooit is overkomen. Ik weet niet waarom ik de ziekte heb gekregen, maar hij heeft wonderen voor me verricht, en daar zou ik niet voor willen weglopen. Waarom zou ik de belangrijkste en meest bepalende gebeurtenis van mijn leven willen veranderen, al is het maar voor één dag?⁴

Ondanks alle inspiratie en hoop die ze bieden, maken zulke waargebeurde verhalen niet duidelijk hoe die transformatie tot stand is gekomen. In de afgelopen jaren zijn psychologen echter wakker geschud en meer aandacht gaan schenken aan de positieve effecten van tegenslag. Ze hebben ontdekt dat trauma's niet alleen bij een paar uitzonderingsgevallen tot een transformatie hebben geleid, maar bij mensen van alle rangen en standen. Dit boek biedt een overzicht van dit nieuwe onderzoek dat onze vermeende kennis over de manier waarop mensen met tegenslag omgaan, op losse schroeven zet.

Ik bedoel daarmee niet dat mensen zouden moeten wensen dat hun trauma, tragedie of ongeluk niet was gebeurd, of dat ze anderen zo'n ongeluk moeten toewensen. Ik wil alleen maar zeggen dat we tegenslag moeten erkennen als iets wat bij het leven hoort.

We krijgen in de loop van ons leven allemaal met verdrietige gebeurtenissen te maken. Je kunt de tijd niet terugdraaien. Je kunt alleen bepalen hoe je omgaat met wat er is voorgevallen. Neem nu Harold Kushner, wiens zoon overleed aan een zeldzame verouderingsziekte. In zijn boek *When Bad Things Happen to Good People* schreef hij:

Ik ben door het leven en de dood van Aaron een gevoeliger mens, een beter pastor, een meelevender raadgever dan ik anders was geweest. En ik zou al die winst zonder te aarzelen opgeven als ik daarmee mijn zoon terugkreeg. Als ik mocht kiezen, zou ik afzien van alle spirituele groei en verdieping die door onze ervaring op mijn weg is gekomen, en was ik weer wat ik vijftien jaar geleden was: een gemiddelde rabbijn, een matige raadgever, die sommige mensen wel en anderen niet kon helpen, en de vader van een slimme, vrolijke jongen. Maar er valt niets te kiezen.⁵

Pas wanneer tegenslag toeslaat, beginnen veel mensen diep naar binnen te kijken om opnieuw te overdenken wat echt belangrijk is. Tegenslag kan mensen doen ontwaken tot een nieuw en zinvoller leven.

Dit boek is de culminatie van ruim twintig jaar studie en onderzoek, gericht op het begrijpen van de effecten van tegenslag op onze psychische systemen. Het spreekt vanzelf dat ikzelf in die tijd ook tegenslag heb ondervonden die mij de ogen heeft geopend. Als therapeut die mensen in moeilijke perioden heeft begeleid, en als onderzoeker die vele persoonlijke verslagen heeft gelezen over menselijke ervaringen met tegenslag, geloof ik stellig dat na tegenslag vaak groei optreedt. In dit boek wil ik vertellen over mijn ervaringen als wetenschappelijk onderzoeker en therapeut, en ook over de uitkomsten van mijn eigen reis door dit gebied, om zo antwoord te geven op de vraag hoe het komt dat als twee mensen tegenslag ondervinden, de een daaronder bezwijkt terwijl de ander opbloeit.

De kern van dit boek is de theorie van de gebroken vaas. Stel je voor dat een dierbare vaas op een ereplekje in je huis staat. Op een dag stoot je die per ongeluk om. Hij breekt in stukken. Wanneer een vaas in stukken valt, zijn die soms zo groot dat je hem weer in elkaar kunt lijmen. Maar nu zijn er alleen scherven over.

Wat doe je? Probeer je de vaas met lijm en plakband weer in elkaar te zetten zoals hij was? Veeg je de scherven bij elkaar en

gooi je ze in de vuilnisbak, omdat de vaas total loss is? Of pak je de schitterend gekleurde scherven op en maak je er iets nieuws van, een kleurrijk mozaïek bijvoorbeeld?

Wanneer mensen door tegenslag worden getroffen, hebben ze vaak het gevoel dat een deel van hen – hun wereldbeeld, hun zelfbeeld, hun relaties – aan scherven is gevallen. Mensen die hun leven weer exact zo in elkaar proberen te zetten als het was, blijven gebarsten en kwetsbaar. Maar wie de schade aanvaardt en zichzelf opnieuw opbouwt, wordt weerbaarder en staat meer open voor andere levenswijzen. Het richtinggevende principe van dit boek is mijn overtuiging – op grond van jarenlang onderzoek en mijn ervaring als behandelaar – dat de concentratie op, het inzicht in, en het welbewust greep krijgen op je gedachten en daden je in staat kunnen stellen om na tegenslag je leven opnieuw op te pakken.

Het lijkt geen twijfel dat tegenslag groot psychisch leed kan veroorzaken. We weten dat extreem angstaanjagende gebeurtenissen kunnen leiden tot zeer hoge stressniveaus, die vervolgens vele maanden en zelfs jaren kunnen aanhouden. Niet iedereen krijgt een echte posttraumatische stressstoornis (PTSS), maar de meeste mensen ervaren na tegenslag toch een soort emotionele onrust die deel uitmaakt van posttraumatische stress. Er is onderzocht waarom bepaalde mensen gevoeliger zijn voor de gevolgen van traumatisering dan anderen, en hoe je het beste hulp kunt verlenen aan mensen met posttraumatische stress. Er zijn cognitieve gedragstherapieën ontwikkeld voor de behandeling van posttraumatische stress die nu worden aanbevolen door deskundigen op topniveau. Die behandelingen lijken goed te werken. Vele duizenden hebben baat gehad bij zo'n behandeling. En duizenden hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg zijn opgeleid om die te bieden.

Er is een hele industrie ontstaan om mensen met een psychisch trauma te helpen. Het gaat dit legertje coaches, psychotherapeuten, psychologen, psychiaters en maatschappelijk werkers voor de wind. Dat is toch zeker een goede zaak? Vroeger zou ik dat ook gezegd hebben. Maar toen mijn belangstelling in

de loop der jaren verschoof van PTSS naar groei na tegenslag, kreeg ik twijfels over de trauma-industrie en de mate waarin die kijkt naar dit weidse landschap. Terwijl onze kennis over PTSS is gegroeid en de trauma-industrie is uitgedijd, is de gedachte van groei na tegenslag overschaduwde geraakt. Ons inzicht in de manieren waarop mensen zich na tegenslag aanpassen is eenzijdig geworden en uitsluitend gericht op negatieve aspecten.

Traumatisering omvat een landschap van de menselijke ervaring dat veel meer omvat dan PTSS. Het is een complex onderwerp dat vereist dat we rekening houden met biologische, culturele en politieke factoren terwijl we bepalen hoe we met tegenslag omgaan en zin aan ons leven geven. Die complexiteit heeft mij de weg gewezen naar drie ernstige zorgen over de bedoelde gevolgen van het succes van de trauma-industrie die nu onderdeel van het probleem zijn geworden.⁶

Ten eerste heeft de trauma-industrie enthousiast en standvastig de taal van de geneeskunde overgenomen. Dat PTSS een diagnostische categorie werd, heeft een positief effect gehad omdat daarmee het leed van veel mensen werd erkend. Door de taal van de geneeskunde krijgen therapeuten echter de rol van arts toegewezen, terwijl patiënten de verantwoordelijkheid voor hun eigen herstel wordt ontnomen. Het woord 'patiënt' is zelfs problematisch omdat iemand daarmee wordt gekenschetst als een beschadigd, gehandicapt, onvolkomen, onaangepast of gestoord mens. Hiermee wordt de verantwoordelijkheid voor diens herstel dus op subtiele wijze overhandigd aan de therapeut. Een trauma is echter geen ziekte die door een arts genezen moet worden. Therapeuten kunnen een cliënt zeer zeker begeleiden en een deskundige reisgenoot zijn, maar uiteindelijk moet hij zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen voor zijn herstel en voor de betekenis die hij aan zijn ervaringen toekent.

Ten tweede is er een cultuur van verwachting ontstaan vanuit de onterechte veronderstelling dat PTSS zowel onvermijdelijk als onontkoombaar is. Wanneer het noodlot heeft toegeslagen, klinkt vaak de boodschap dat mensen daardoor psychisch lijden, dat ze PTSS krijgen en dat ze in de nabije toekomst professionele hulpverlening nodig zullen hebben. Dat zal bij sommige

mensen zeker het geval zijn. Maar uit onderzoeken uit de afgelopen tien jaar blijkt dat traumaslachtoffers niet automatisch zijn voorbestemd tot een leven van niet-aflatende wanhoop en dat het schadelijke effect van traumatisering wordt overschat. Als mensen wordt voorgehouden dat ze kwetsbaar zijn en hulp nodig hebben, wordt dat een selffulfilling prophecy. Wat het onderzoek in feite laat zien, is dat de meeste mensen die potentieel traumatische gebeurtenissen doormaken relatief veerkrachtig zijn, bestand zijn tegen stressoren of zich snel hernemen en daarna op relatief hoog niveau functioneren.⁷ Dat is de boodschap die moet worden uitgedragen: dat de meeste mensen bestand zijn tegen de tragiek, het ongeluk en de rampen die hun overkomen.

Mijn derde zorg heb ik al eerder aangestipt: ons criterium voor een succesvolle behandeling is ingekrompen tot het verlichten van PTSS, wat leidt tot veronachtzaming van het corpus aan onderzoek waaruit niet alleen blijkt dat de meeste mensen veerkrachtig zijn, maar ook dat veel mensen positieve aspecten ontdekken te midden van tegenslag, die hen naar een hoger niveau van functioneren kunnen tillen. Posttraumatische reacties zijn geen eenduidige verschijnselen, maar hebben vele facetten en omvatten zowel lijden als groei. Mensen kunnen manieren verzinnen om de destructiviteit van het trauma om te buigen en tot hun voordeel aan te wenden. Zulke gevallen zijn in het verleden opgevat als uitzonderingen die de regel bevestigen, hooguit boeiende anekdotes, en niet als een wezenlijk aspect van traumatisering. Therapeuten die niet onderkennen dat hun cliënten kunnen groeien, bewijzen hun een slechte dienst.

Kortom: terwijl de invoering van PTSS als diagnostische categorie positief was omdat daarmee psychosociale therapieën toegankelijker werden voor mensen die ze nodig hebben, is deze in drie opzichten schadelijk geweest: door de verantwoordelijkheid bij de mensen zelf weg te halen, door een cultuur van verwachting te creëren en door de persoonlijke groei die vaak na een trauma optreedt te negeren.

Het doel van dit boek is om die scheefgroei te corrigeren; om te laten zien dat traumatisering zowel negatieve als positieve

gevolgen kan hebben en dat de negatieve en positieve gevolgen met elkaar gepaard gaan. Ik werp de trauma-industrie de handschoen toe door een nieuwe invalshoek te bieden: dat posttraumatische stress een natuurlijk en normaal aanpassingsproces is dat na tegenslag optreedt en het begin van een transformatieve reis markeert. Traumaherstel bestaat uit het vinden van nieuwe betekenissen, het creëren van nieuwe vormen van inzicht en het vinden van herstelmethoden die draaien om het vertellen van herinneringen. In dit kader moet posttraumatische stress worden opgevat als een zoektocht naar betekenis, waarbij de drang om het trauma te herbeleven, het zich te herinneren en erover na te denken blijkt geeft van een normale behoefte om zin te geven aan een schokkende ervaring, nieuwe realiteiten te bevatten en die in het eigen levensverhaal in te passen. De kern van dit boek is de gedachte dat posttraumatische stress de motor van een transformatie is, van een proces dat 'posttraumatische groei' heet.

Het inzicht dat posttraumatische groei een reis is, ontstaat bij sommige mensen sneller dan bij anderen, maar ze zijn allemaal op reis. Een simpel idee, dat echter lijnrecht staat tegenover tientallen jaren psychiatrisch onderzoek dat zich heeft geconcentreerd op het lijden, en niet op de transformatie die via het lijden kan ontstaan.

Wij mensen zijn verhalenvertellers. Trauma's vergroten onze behoefte om verhalen te vertellen om te begrijpen wat er is gebeurd. Die verhalen kunnen de vorm aannemen van gesprekken met familieleden, vrienden en collega's. Onze gesprekken worden ook beïnvloed door wat we in de krant lezen en op tv zien, en door de boeken, liedjes en gedichten die ons voorzien van een taal die in woorden, muziek en beelden onze ervaringen weergeeft. Transformatie ontstaat via de verhalen die we vertellen.

Juist tijdens deze worsteling om een traumatische gebeurtenis betekenis te verlenen, kan die groei wortel schieten.

Voor mensen die nieuwsgierig zijn naar de toepassing van deze nieuwe wetenschap van posttraumatische groei, heb ik een na-

woord opgenomen, plus een aantal aanhangsels die specifieke details verschaffen over de praktische stappen die genomen moeten worden, inclusief de vragenlijst Psychisch Welbevinden en Posttraumatische Veranderingen (PWPTV)⁸ en het veranderingsmodel, een oefen- en bespiegelingsproces in zes stappen.

Wat ik te vertellen heb, heeft een wetenschappelijke basis, maar de verhalen van mensen die tegenslag hebben ondervonden vormen de kern van dit boek. Met het oog op de vertrouwelijkheid heb ik pseudoniemen gebruikt, tenzij iemand zichzelf publiekelijk bekend heeft gemaakt. De beschreven casussen zijn gebaseerd op bestaande personen, maar zijn allemaal vermomd door aspecten van hun achtergrond en omstandigheden te veranderen.

Met behulp van de wijsheid van de oude filosofen, de inzichten van existentiële en evolutionaire psychologen en het optimisme van de moderne positieve psychologie presenteer ik de nieuwe psychologie van de tegenslag: een frisse, inspirerende en menselijke kijk op methoden om het leven en de onontkoombare tegenslag aan te kunnen.

DEEL I

Alles wordt anders

Ik ben teruggekeerd
Van een wereld voorbij de kennis
En moet nu ont-leren
Want anders zie ik duidelijk
Dat ik niet langer leven kan

Charlotte Delbo, *Auschwitz, et après*

1

De keerzijde van het trauma

Op vrijdag 6 maart 1987 vertrok een grote veerboot, de *Herald of Free Enterprise*, uit de haven van Zeebrugge en zette koers naar Engeland. Er waren bijna vijfhonderd passagiers, tachtig bemanningsleden en elfhonderd ton bagage aan boord. De passagiers gingen onderuit in hun stoel zitten, stonden in de rij in een van de restaurants of bestelden een drankje in een van de bars. Onder hun voeten gutste het zeewater over de autodekken.

Zonder dat de passagiers en bemanningsleden dat wisten, was een van de boegdeuren niet gezekerd. Niemand had in de gaten dat er iets fout ging tot het schip een bocht probeerde te maken en kantelde. Vervolgens rolde het schip, zonder enige waarschuwing vooraf, binnen 45 seconden helemaal om.

Er was geen tijd om alarm te slaan. Meubilair, auto's, vrachtwagens en passagiers werden zonder aanzien des persoons naar bakboord geslingerd. Mensen botsten op elkaar, knalden tegen wanden op en gleden het ijskoude water in terwijl de patrijspoorten implodeerden en het water de passagiersdekken binnestroomde. De elektriciteit viel uit. De duisternis was gevuld met geschreeuw en gegil van pijn en angst. Terwijl er lijken in het ijskoude water dreven, verwachtten velen te zullen sterven, verloren velen een dierbare en waren velen getuige van onvoorstelbare gruwelen.

Bij deze ramp, een van de afschuwelijkste scheepsrampen van de twintigste eeuw, kwamen 139 mensen om het leven. Het is nauwelijks voor te stellen hoe het moet zijn geweest om de tragedie van de *Herald* mee te maken. Stel je voor dat de kamer waarin je je nu bevindt omrolt en opeens ondersteboven keert, terwijl de inhoud van de ene naar de andere kant wordt geslingerd. Het plafond wordt vloer, het licht gaat uit en het water gutst naar binnen.

Een paar maanden na de ramp namen advocaten die de overlevenden en familieleden van slachtoffers vertegenwoordigden contact op met de afdeling Psychologie op het Institute of Psychiatry in Londen, met een verzoek om hulp. Professor William Yule, die toen aan het hoofd stond van de behandelafdeling, organiseerde snel opvang voor de overlevenden en zette een onderzoeksprogramma op. Zo ben ik erbij betrokken geraakt. De daaropvolgende drie jaar deed ik doctoraalonderzoek naar de overlevenden en hun hindernissen op de weg naar herstel.

Direct na de ramp werd aan een aantal overlevenden gevraagd om de gangbare psychologische tests voor de meting van posttraumatische stressstoornis (PTSS) in te vullen. Er werd geconstateerd dat het niveau van psychisch lijden hoog was en dat velen in de eerste maanden na de ramp voldeden aan de criteria voor PTSS. Symptomen waren onder andere herhaaldelijke, zich opdringende en belastende herinneringen aan de gebeurtenis, nachtmerries, afstandelijkheid en emotieloosheid, moeite met inslapen of doorslapen, concentratieproblemen en een voortdurend gespannen gevoel. Dat zijn allemaal ervaringen die veel voorkomen bij mensen met PTSS.¹

Het zal je niet verbazen dat mensen die PTSS krijgen ook thuis en op het werk aanzienlijke problemen ondervinden. Veel overlevenden die op dit eerste moment werden geënquêteerd oordeelden dat hun werk en relaties waren verslechterd en velen hadden moeite om zich te handhaven.² Het was interessant te zien welke psychische processen de meeste problemen veroorzaakten. Wij ontdekten dat psychische klachten het meest voorkwamen bij mensen die op een of andere manier zichzelf de schuld gaven.³

Terwijl wij hun verhalen aanhoorden, konden we goed begrijpen dat velen van hen moeite hadden om hun leven opnieuw op te bouwen. Maar er was weinig bekend over de effecten op de langere termijn en daarom was het een klemmende onderzoeksvraag hoe het leven van deze overlevenden de komende jaren zou verlopen.

Drie jaar later deden we een vervolgonderzoek met overlevenden van de ramp. We stelden hun vragen over neerslachtigheid, angstgevoelens en PTSS die vergelijkbaar waren met de vorige keer. We constateerden dat de hoeveelheid psychische klachten gemiddeld was afgenomen, maar nog steeds zorgwekkend was en dat velen van de overlevenden het nog altijd zwaar hadden. Om de psychische processen die klachten veroorzaakten uitvoerig te kunnen onderzoeken, werden in een van de vragenlijsten ook doelgerichte vragen gesteld over de belevenissen van de overlevenden tijdens en na de ramp.⁴

We analyseerden die antwoorden om te bepalen wat het verband was tussen de ervaringen die de overlevenden beschreven en hun huidige gevoelens. De mensen met de meeste klachten bleken degenen te zijn die zich tijdens het ongeluk machteloos hadden gevoeld, zich op het ergste hadden voorbereid, niet hadden verwacht te zullen overleven en van angst verstijfd waren. We vroegen de overlevenden hoe ze zich sinds de ramp hadden gered. De mensen met de meeste psychische klachten waren degenen die het minst uiting gaven aan hun emoties, weinig sociale steun hadden en in de drie tussenliggende jaren nog meer ingrijpende gebeurtenissen hadden meegemaakt, zoals zware ziekte, het overlijden van een familielid of ontslag.⁵

Sinds wij dit onderzoek uitvoerden, hebben vele andere onderzoeken vergelijkbare uitkomsten gemeld. Er wordt nu algemeen aangenomen dat een gebrek aan sociale steun en een groot aantal andere ingrijpende gebeurtenissen die verwerkt moeten worden in de periode na een trauma de twee grootste struikelblokken zijn op de weg naar herstel.⁶

Maar mensen zijn geen passieve ontvangers van hun levensloop. Hun gevoelens over de gebeurtenissen zijn onmiskenbaar van invloed op hun herstel. Zo kunnen schuldgevoelens en

schaamte een belangrijke belemmering vormen. Tijdens ons onderzoek constateerden we dat ruim de helft van de overlevenden zich schuldig voelde omdat zij het wel hadden overleefd terwijl er zoveel anderen waren doodgegaan, dat ruim tweederde zich schuldig voelde over dingen die ze tijdens het ongeluk hadden nagelaten en dat eenderde zich schuldig voelde over wat ze hadden gedaan om te overleven. Mensen die zulke gevoelens meldden, hadden doorgaans de meeste psychische klachten.⁷

Het is relevant hoe mensen hun ervaringen verwerken. Sommige vormen van gedrag helpen mensen om zich op de korte termijn prettiger te voelen, maar veroorzaken op de lange termijn nog grotere problemen. Zo bleek uit ons onderzoek dat veel overlevenden drank en drugs gebruikten om met het trauma te kunnen leven: 73 procent zei dat ze meer dronken; 44 procent dat ze meer rookten; 40 procent dat ze slaappillen slikten; 28 procent dat ze antidepressiva slikten; en 21 procent dat ze tranquillizers gebruikten. Bovendien constateerden we dat degenen die medicatie gebruikten, al dan niet op recept, psychisch ongezonder waren dan zij die geen enkele medicatie gebruikten.⁸

Terwijl we probeerden te bepalen welke factoren het herstel belemmerden, ontstond een beeld van de manieren waarop traumatisering een mensenleven kan verwoesten. Dat beeld stemde sterk overeen met de geaccepteerde orthodoxie omtrent de gevaren en processen van PTSS.

Toch gebeurde er tijdens het onderzoek iets onverwachts. Terwijl wij inzicht probeerden te krijgen in de negatieve gevolgen van traumatisering, tekende zich een nieuw patroon af.

Tijdens mijn gesprekken met overlevenden van de *Herald* was het me opgevallen dat sommigen van hen ook over positieve veranderingen in hun leven spraken. Gek genoeg leek het trauma deze mensen een nieuwe levensvisie te hebben bezorgd: een mengsel van negatieve en positieve aspecten. Om dat nader te onderzoeken, voegden mijn collega's en ik een vraag toe aan de vragenlijst tijdens het onderzoek dat we drie jaar na de ramp deden: 'Is sinds de ramp uw kijk op het leven veranderd, en zo ja, in positieve of in negatieve zin?' Het was maar een korte vraag, die op de valreep aan de vragenlijst was toegevoegd. De

overlevenden moesten een hokje aanvinken om aan te geven of hun kijk op het leven negatiever, positiever of geen van beide was geworden.

De uitkomsten waren schokkend. Hoewel 46 procent zei dat hun kijk op het leven negatiever was geworden, meldde 43 procent dat hun kijk op het leven positiever was geworden. Ik had verwacht dat er wel een paar overlevenden 'positiever' zouden zeggen, maar bijna de helft? Ik controleerde de cijfers voor de zekerheid, maar ze klopten: wel 43 procent van de overlevenden van de ramp met de *Herald of Free Enterprise* meldde een of andere vorm van positief voordeel. Ik was geïntrigeerd door deze eerste observatie, en wilde achterhalen of die ook gold voor andere, vergelijkbare traumatische ongelukken. Was deze bevinding uniek voor de deelnemers aan mijn onderzoek of gebeurde dit wel vaker bij mensen die tegenslag ondervinden?

Gelukkig hadden we tijdens onze enquête de overlevenden ook gevraagd om in hun eigen bewoordingen te vertellen welke veranderingen ze hadden ervaren. Om precies te zijn, hadden we na de vraag of hun leven was veranderd een korte vervolgvraag ingelast over de wijze waarop hun kijk op het leven was veranderd. Er was ruimte op de vragenlijst waar mensen hun antwoorden konden noteren. Sommigen schreven een paar woorden, anderen een paar zinnnetjes; en weer anderen grepen de kans aan om nog veel meer te vertellen en schreven zelfs tot in de kantlijn.

Ik ging ervoor zitten om deze uitkomsten door te lezen, en verdeelde de verhalen die mensen geschreven hadden in twee categorieën: beschrijvingen van positieve veranderingen en beschrijvingen van negatieve veranderingen. Daarna sorteerde ik alle opmerkingen op hun overeenkomsten en had uiteindelijk elf stapels positieve en vijftien stapels negatieve uitspraken. Toen koos ik uit elke stapel de uitspraak die de andere volgens mij het best weergaf, zodat ik elf positieve uitspraken en vijftien negatieve uitspraken overhield die in de bewoordingen van overlevenden zelf het hele spectrum leken te omvatten van wat ze ons verteld hadden.

Nu kon ik aan anderen gaan vragen in hoeverre ze het met die uitspraken eens of oneens waren:

Lees de volgende uitspraak en geef met een cijfer aan hoe sterk u het daarmee eens of oneens bent, waarbij: 1 = sterk mee oneens, 2 = mee oneens, 3 = een beetje mee oneens, 4 = een beetje mee eens, 5 = mee eens, en 6 = sterk mee eens.

Negatieve veranderingen in levensvisie:

- Ik verheug me niet langer op de toekomst.
- Mijn leven heeft geen zin meer.
- Ik heb niet langer het gevoel dat ik het leven aankan.
- Ik ben nu heel bang voor de dood.
- Ik heb het gevoel dat er elk moment iets akeligs kan gebeuren.
- Ik zou dolgraag de klok terugdraaien naar de tijd vóór het ongeluk.
- Soms denk ik dat het niet de moeite waard is om een goed mens te zijn.
- Ik heb weinig vertrouwen meer in andere mensen.
- Ik heb heel sterk het gevoel dat ik in de pauzestand sta.
- Ik heb nog maar erg weinig vertrouwen in mezelf.
- Ik stel me harder op tegenover andere mensen.
- Ik kan andere mensen nu minder goed verdragen.
- Ik communiceer veel slechter met andere mensen.
- Niets kan me nog gelukkig maken.
- Ik heb het gevoel dat ik alleen in mijn hoofd leef.

Positieve veranderingen in levensvisie:

- Ik vind dingen niet meer vanzelfsprekend.
- Ik waardeer mijn relatie en vriendschappen nu veel meer.
- Naar mijn gevoel heb ik meer levenservaring.
- Ik ben helemaal niet meer bang voor de dood.
- Ik probeer elke dag alles uit mijn leven te halen.
- Ik beschouw elke dag als een cadeautje.
- Ik ben nu een begripvoller en verdraagzamer mens.
- Ik heb nu meer vertrouwen in de mensheid.

- Ik vind mensen of dingen niet langer vanzelfsprekend.
- Ik stel andere mensen nu meer op prijs.
- Ik ben meer vastbesloten om succes te behalen.

Dit onderzoek levert twee totaalscores op: de ene is de som van alle negatieve veranderingen en de andere is de som van alle positieve veranderingen. Voor de positieve schaal is de laagst mogelijke score 11 en de hoogste 66. Voor de negatieve schaal is de laagst mogelijke score 15 en de hoogste 90. Hoe hoger de totaalscore, hoe meer negatieve dan wel positieve veranderingen.

Gewapend met deze *Changes in Outlook Questionnaire* (cioQ), zoals deze vragenlijst ging heten, kon ik me gaan storten op een hele reeks onderzoeken om meer te ontdekken over de oorzaak van die verandering. Maar allereerst moest ik vaststellen of de overlevenden van andere gebeurtenissen wel vergelijkbaar waren met de overlevenden van de ramp met de *Herald* met betrekking tot onze ontdekking. De hamvraag was: waren positieve veranderingen een uniek kenmerk van deze specifieke groep of maken ze deel uit van een algemener patroon?

Om die vraag te kunnen beantwoorden, bekeek ik de overlevenden van een andere scheepsramp. Op de vroege avond van 21 oktober 1988 vertrok een groep van ruim vierhonderd schoolkinderen en negentig docenten uit de Griekse haven Piraeus, op een schip dat *The Jupiter* heette. Het was een schoolreisje over het oostelijke deel van de Middellandse Zee en de opgewonden kinderen stonden aan dek toen het schip uitvoer. Twintig minuten nadat ze de haven hadden verlaten, gebeurde het ondenkbare: ze werden midscheeps door een olietanker geraamd. *The Jupiter* was lek en maakte snel water. Terwijl het schip begon over te hellen, doken verschrikte passagiers en bemanningsleden in het water, vol olie en wrakstukken, in de hoop een veilige reddingsloep te vinden. In de chaos kwamen een schoolmeisje, een leraar en twee bemanningsleden om het leven.

Ik vroeg de volwassen overlevenden om de cioQ in te vullen. Zouden hun antwoorden overeenstemmen met die van de mensen die de ramp met de *Herald of Free Enterprise* hadden overleefd? Zoals verwacht, meldden sommigen van hen negatieve

veranderingen. Er waren minder doden gevallen dan bij het zinken van de *Herald*, maar toch was dit voor alle betrokkenen een tragische en traumatische gebeurtenis geweest. Het viel echter op dat zovelen van hen positieve veranderingen meldden. Het percentage dat het in elk geval voor een deel met elk van de elf positieve uitspraken eens was, wordt getoond in tabel 1.1.

Onze eerste resultaten waren dus toch geen toevalstreffer. Ze werden de grondslag van een van de allereerste wetenschappelijke onderzoeken die ooit zijn gepubliceerd over positieve veranderingen na tegenslag.⁹

We weten nu, ook al klopt dat intuïtief niet, dat trauma's tot positieve ontwikkelingen in iemands leven kunnen leiden. Toch zat ik nog steeds met veel vragen. Waarom meldden sommige overlevenden positieve veranderingen en andere niet? Kunnen die andere mensen geholpen worden om de positieve veranderingen te vinden die ze kennelijk mislopen? Zijn die veranderingen levensverrijkend? En het belangrijkste: hoe rijmen we die positieve veranderingen met het verwoestende effect van het trauma zelf?

Tabel 1.1: Percentage dat instemt met positieve veranderingen

Ik vind dingen niet meer vanzelfsprekend	94%
Ik waardeer mijn relatie en vriendschappen nu veel meer	91%
Naar mijn gevoel heb ik meer levenservaring	83%
Ik ben helemaal niet bang voor de dood meer	44%
Ik probeer elke dag alles uit mijn leven te halen	71%
Ik beschouw elke dag als een cadeautje	77%
Ik ben nu een begripvoller en verdraagzamer mens	71%
Ik heb nu meer vertrouwen in de mensheid	54%
Ik vind mensen of dingen niet langer vanzelfsprekend	91%
Ik stel andere mensen nu meer op prijs	88%
Ik ben meer vastbesloten om succes te behalen	50%

Bron: bewerkt door de schrijver.

In de afgelopen twintig jaar heb ik me beziggehouden met het beantwoorden van die vragen. We beginnen nu pas een compleet beeld te krijgen van de wijze waarop mensen op tegenslag reageren en te beseffen dat traumatisering zowel negatieve als positieve kanten heeft. Het is vooral belangrijk dat we gaan inzien dat posttraumatische stress een aanjager van transformatie is. Een trauma dwingt mensen om een kruispunt op hun levenspad onder ogen te zien. Dat heeft verreikende gevolgen. We moeten kijken naar de diagnose die doorgaans na traumatisering wordt gesteld – posttraumatische stressstoornis – en die op een andere manier gaan bekijken: als een dynamisch proces van persoonlijke transformatie.

De gedachte dat positieve veranderingen uit trauma en tegenslag kunnen voortkomen is lang op de achtergrond aanwezig geweest,¹⁰ maar heeft nooit tot de verbeelding van de reguliere psychologie gesproken. Het idee sluimerde jarenlang, onbestudeerd en onontwikkeld, wachtend op herontdekking. Sinds het ontstaan van de moderne psychologie aan het eind van de negentiende eeuw is het nooit in de mode geweest om positieve verandering te bestuderen. De psychologie hield zich juist bezig met alle manieren waarop mensen konden lijden en disfunctioneel konden zijn.

Hoewel psychische trauma's al vele decennia fascineren en onderzocht zijn, weten we eigenlijk betrekkelijk weinig over de ervaringen van mensen die het goed vergaat na traumatische gebeurtenissen en over de reden dat de ene persoon moeite heeft om zo'n gebeurtenis te verwerken terwijl de ander opbloeit en vervolgens een positieve verandering doormaakt.

De reden voor deze omissie is dat psychologen doorgaans geen interesse hebben voor de positieve effecten van traumatisering. Dat is ook niet zo heel verrassend. Psychologen en psychiaters behandelen doorgaans alleen depressieve en disfunctionele mensen. Dat doen ze niet om hen te helpen een bevredigend en gelukkig leven te leiden, maar eerder om hen uit de put te helpen. De meeste psychologen en psychiaters zijn al tevreden wanneer ze de levensvisie van hun patiënten van min vijf in nul

kunnen veranderen, en niet van min vijf in plus vijf. Het is dus niet vreemd dat onderzoek en analyse overwegend was gericht op psychisch lijden.

Die eenzijdige gerichtheid op het lijden vindt zijn oorsprong bij Sigmund Freud. Omdat Freud arts was, introduceerde hij een medische denktrant in het nieuwe vakgebied van de psychoanalyse. De psychologie op haar beurt werd tijdens haar eerste ontwikkeling diepgaand beïnvloed door de psychoanalyse en het taalgebruik van de geneeskunde, met woorden als 'stoornis', 'patiënt', 'genezing' en 'behandeling'. Terwijl de psychologie zich in de loop van de twintigste eeuw ontwikkelde, bleek het lastig om die invloed uit de begintijd af te schudden. De psychologie was hard op weg een vakgebied te worden dat zichzelf modelleerde naar de geneeskunde en was enkel geïnteresseerd in de duistere kant van de menselijke ervaring.¹¹

Toch waren er opmerkelijke uitzonderingen op deze denktrant. Ook al behoorden mijn collega's en ik tot de eersten die het idee van positieve verandering na tegenslag wetenschappelijk hebben onderzocht, na een beetje graven in de geschiedenis van de psychologie blijkt dat hierover al tientallen jaren eerder theorieën zijn ontwikkeld door wetenschappers. Een van de welsprekendste van die pleitbezorgers was Viktor Frankl.

Frankl was in de jaren dertig van de twintigste eeuw werkzaam als psychiater in Wenen. Hij behandelde suïcidale patiënten tot de nazistische overheid joodse artsen verbood om de geneeskunde uit te oefenen. In 1942 werd hij met zijn vrouw en ouders op transport gezet naar het concentratiekamp Theresienstadt. Zijn familie werd uiteengerukt toen zijn vrouw op transport naar Bergen-Belsen ging en hij met zijn ouders naar Auschwitz werd gestuurd. Toen hij in 1945 bevrijd werd, was Frankl hen allemaal kwijt. Als enig lid van zijn familie had hij onvoorstelbare trauma's en ellende overleefd.

Na de oorlog groeide Frankl uit tot een van de belangrijkste psychologen van de twintigste eeuw. Hij was hoogleraar psychiatrie aan de universiteit van Wenen en doceerde als gasthoogleraar op Harvard. Maar tegenwoordig kent men hem vooral van zijn boek *Ein Psycholog erlebt das Konzentrations-*

lager uit 1946, waarin hij schreef over zijn ervaringen in de vernietigingskampen. De mensen die het best waren toegerust om te overleven, zo meende hij, waren degenen die het grootste vermogen bezaten om zin te geven aan het leven, ondanks de gruwelen van de kampen. Hij schreef:

De wijze waarop een mens zijn lot en al het leed dat daaruit voortvloeit aanvaardt, de wijze waarop hij zijn kruis draagt, biedt hem volop gelegenheid – zelfs onder de zwaarste omstandigheden – om een diepere betekenis aan zijn leven toe te voegen. Hij kan dapper, waardig en onbaatzuchtig blijven. Of hij kan in de bittere strijd om het zelfbehoud zijn menselijke waardigheid vergeten zodat hij niet meer dan een dier is. Dit is de kans voor een mens om ofwel gebruik te maken ofwel af te zien van de kansen om de morele deugden te bereiken die een moeilijke situatie hem kan bieden.¹²

Frankl heeft later ook geschreven over het vermogen van zijn patiënten om betekenis te ontdekken in tragische en ongelukkige gebeurtenissen. Hij zag dat het lijden twee kanten had en merkte op dat het ongeluk weliswaar niet inherent goed is, maar dat het wel mogelijk is om uit ongeluk iets goeds te extraheren. Ter omschrijving van die levensvisie introduceerde hij het begrip ‘tragisch optimisme’. Frankl stelde dat de confrontatie van de mensen met de ‘oerfeiten’ van het bestaan een wezenlijke kans biedt om de zin van het leven te ontdekken. Een andere pleitbezorger van deze levensvisie was de humanistische psycholoog Abraham Maslow. Zijn specialisme was de bestudering van zelfgeactualiseerde individuen, mensen die alles uit hun leven halen. Volgens Maslow zijn de belangrijkste leerervaringen in het menselijk leven tragische gebeurtenissen, sterfgevallen en andere trauma’s die mensen dwingen om een nieuwe kijk op het leven te ontwikkelen.¹³

In dezelfde trant schreef existentieel psycholoog Irvin Yalom over de wijze waarop het leven zin krijgt via het lijden als gevolg van levensbedreigende ziekten. Zoals Yalom schrijft: ‘Als

ze de dood werkelijk onder ogen zien, worden mensen doorgaans aangezet om echt serieuze vraagtekens te zetten bij hun levensdoelen en hun gedrag tot dan toe. [...] Hoeveel mensen hebben niet geklaagd: “Wat jammer dat ik pas weet hoe ik moet leven nu mijn lichaam vol kankercellen zit!”¹⁴

Aan het begin van de eenentwintigste eeuw groeide de aandacht voor deze uitzonderlijke denkwijzen. Een nieuw onderzoeksgebied van de psychologie ontstond en wetenschappers gingen zich bezighouden met de vraag wat de voorwaarden zijn voor vervulling, geluk en een bevredigend leven. Soms duikt er een idee op dat als een magneet de aandacht van de wetenschappers trekt. De positieve psychologie is zo'n idee.

De geboorte van de positieve psychologie

Voordat we nader ingaan op traumatisering en de reden waarom die een metamorfose kan veroorzaken, is het zinnig om na te gaan op welke wijzen de positieve psychologie de nieuwe agenda bepaalt voor het psychologisch onderzoek naar het welbevinden.

De onderwerpen waarmee de psychologie zich bezighoudt weerspiegelen onvermijdelijk wat er in de grote buitenwereld speelt. Daarom is het een interessant gegeven dat de ontwikkeling van de psychologie voornamelijk heeft plaatsgevonden in de context van twee wereldoorlogen en de Vietnamoorlog, in tegenstelling tot de jaren voorafgaand aan de millenniumwisseling, die relatief vredig en welvarend waren. Een andere factor die verband houdt met de verschuiving van de aandacht is de oorsprong van de psychologie. Deze wetenschap, die is opgegroeid in de schaduw van de geneeskunde en de psychiatrie, had zich naar de psychiatrie gemodelleerd en gebruikte hetzelfde vocabulaire over stoornissen.

Daarom huldigden wetenschappers, vóór de positieve psychologie, de onuitgesproken veronderstelling dat psychische gezondheid uitsluitend werd gedefinieerd als de afwezigheid van lijden. Het onderzoek was daarom volledig gefixeerd op het be-

grijpen van de verschillende manieren waarop mensen psychisch lijden en hoe dat lijden beëindigd kan worden. Maar als welbevinden meer behelst dan alleen de afwezigheid van lijden, dan heeft al dat onderzoek ons per definitie niet kunnen vertellen wat mensen werkelijk gelukkig maakt en hun leven de moeite waard maakt. Om dat recht te zetten, verlegden onderzoekers hun aandacht van pessimisme naar optimisme, van depressie naar geluk; van een gerichtheid op de dingen die mensen niet kunnen naar de vraag wat ze wél kunnen. Nieuwe onderwerpen als emotionele intelligentie, kwaliteit van leven en *flow* spraken tot de verbeelding. Er was verandering op til.

Halverwege de jaren negentig was de psychologie een zelfstandig vakgebied, dat niet langer afhankelijk was van zijn connectie met de psychiatrie. Velen leverden kritiek op het feit dat de psychologie zo dicht bij de psychiatrie stond en riepen dat ze op eigen benen moest gaan staan.

In 1999 werd Martin Seligman verkozen tot voorzitter van de American Psychological Association. Seligman voelde de veranderende tijdgeest aan en beseftte dat de psychologie, in haar enthousiasme om levensproblemen te begrijpen, grotendeels had nagelaten te bestuderen wat er nodig is voor een goed leven. Met het gezag dat hij als nieuwe voorzitter genoot, legde hij de grondslag voor de stroming van de positieve psychologie: de wetenschap van de menselijke krachten en deugden, het geluk en wat het leven de moeite waard maakt.¹⁵ De bestudering van positieve zaken was niet helemaal nieuw, maar Seligman slaagde erin om wetenschappers bij elkaar te brengen, en daarmee hernieuwde belangstelling te kweken en een nieuwe stroming in het leven te roepen. Sinds de opkomst van die stroming, ruim tien jaar geleden, is het idee van de positieve psychologie ook doorgedrongen tot de beroepspraktijk van de psychologie, een beroep dat een metamorfose heeft ondergaan door veelvuldig onderzoek naar hoop, dankbaarheid, vergevingsgezindheid, nieuwsgierigheid, gevoel voor humor, wijsheid, vreugde, liefde, moed en creativiteit. De ambitie van de positieve psychologie was om het aanzien van de reguliere psychologie te veranderen. Dankzij dit werk weten we nu, op grond van honderden onder-

zoeksstudies, dat een positieve mentaliteit belangrijk is voor de gezondheid en het welbevinden.¹⁶

Het is nooit het doel van de positieve psychologie geweest om uit te dragen dat mensen zich uitsluitend moeten bezighouden met de positieve kanten van de menselijke ervaring: dat zou net zo eenzijdig zijn als de oude gerichtheid op het negatieve waar de positieve psychologie zich tegen afzette. Het leven heeft nu eenmaal zijn ups en downs, en dus moeten we de wisselwerking tussen het negatieve en het positieve leren begrijpen. Het beeld dat dat oplevert is inderdaad gecompliceerder. Op paradoxale wijze is het trauma uitgegroeid tot een van de centrale onderwerpen van de positieve psychologie, omdat dit het completere beeld toont. Psychologen beseffen inmiddels dat het naïef is om te proberen een leven zonder verdriet en ongeluk te leiden, en daarmee dat het streven naar geluk ook moet omvatten hoe een mens met tegenslag omgaat en daarvan leert.

Aanvankelijk werd de relevantie van de positieve psychologie voor wetenschappelijk onderzoek en de klinische behandeling van traumatisering niet algemeen erkend. Twintig jaar geleden, toen ik met collega's begon te praten over mijn onderzoek naar de positieve aspecten van traumatisering, stuitte ik op veel onbegrip. Ik weet nog dat ik me bezorgd afvroeg of mijn carrière een wending nam waar ik spijt van zou krijgen. Degenen die het met mij oneens waren, betoogden dat een trauma helemaal geen positieve kanten kent. Keer op keer legde ik uit dat die er inderdaad niet zijn, maar dat er tijdens de worsteling om de gebeurtenissen te verwerken wel een positieve verandering kan optreden. Het idee dat de psychologie zich zou moeten bezighouden met het volledige spectrum van het menselijk functioneren, van min vijf tot plus vijf, is niet langer omstreden. Het is zelfs doorgedrongen tot het bewustzijn van psychologen op vele universiteiten en in instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. Op laboratoria over de hele wereld wordt onderzoek gedaan waaruit blijkt dat positieve veranderingen worden gemeld door mensen die allerlei trauma's en tegenslagen hebben ondergaan.¹⁷

Er zijn verschillende termen ter beschrijving van de positieve

veranderingen die mensen kunnen ervaren, zoals *benefit finding* (positieve kanten ontdekken), ‘groeï na tegenslag’, ‘persoonlijke transformatie’, ‘stressgerelateerde groeï’ en *thriving* of gedijen. Maar ‘posttraumatische groeï’, een begrip dat halverwege de jaren negentig werd geïntroduceerd door twee baanbrekende klinische onderzoekers, Richard Tedeschi en Lawrence Calhoun, wekte de meeste belangstelling en wordt nu algemeen gebruikt ter aanduiding van dit nieuwe onderzoeksgebied, dat zich bezighoudt met de wijze waarop traumatisering soms een springplank kan zijn tot groter welbevinden.¹⁸

Alles is veranderd met de komst van de positieve psychologie, die psychologen niet alleen ruimte bood om over posttraumatische groeï na te denken, maar ook de vraag opwierp wat er eigenlijk met ‘welbevinden’ wordt bedoeld.

Vroeger beschouwden psychologen welbevinden gewoon als de afwezigheid van negatieve gemoedstoestanden. Maar positieve psychologen hadden daar hun twijfels over en poneerden dat welbevinden ook de aanwezigheid van positieve gemoedstoestanden inhield. Nadat ze hadden bewezen dat het belangrijk is om de positieve kant van het leven te bestuderen, gingen de positieve psychologen nauwkeuriger onderzoeken wat welbevinden nu eigenlijk inhoudt.

Deze analyse leidde tot de erkenning dat er twee afzonderlijke filosofische tradities bestaan in de bestudering van het welbevinden: het eudemonisme en het hedonisme. Het eudemonisme gaat terug tot Aristoteles, die een goed leven definieerde als een leven dat werd geleid in overeenstemming met iemands deugden. Het hedonisme stamt van Aristippos van Cyrene, een filosoof die nadruk legde op het nastreven van genot als doel van het goede leven. Met eudemonisme wordt dus een leven bedoeld dat is gewijd aan het zoeken naar zingeving, gerichtheid op de existentiële problemen die het leven opwerpt en de verwezenlijking van het menselijk potentieel; terwijl een hedonistisch leven is gewijd aan het zoeken naar genot, geluk en plezier. Deze twee opvattingen van het welbevinden weerspiegelen verschillende visies op de menselijke natuur die de boventoon hebben gevoerd

op verschillende momenten in de afgelopen millennia van de intellectuele geschiedenis.¹⁹

Door de eeuwen heen hebben filosofen gedebatteerd over de vraag wat een goed leven is en hebben ze gependeld tussen opvattingen die de nadruk leggen op een eudemonische of een hedonistische benadering. Als je ze tot in het extreme doortrekt, zijn ze geen van beide erg behulpzaam; we moeten een evenwicht tussen die twee zien te vinden. De Romeinse filosoof Epicurus pleitte voor een evenwichtig leven waarin ruimte was voor zowel deugdzaamheid als genot.

De wijsheid van deze benadering lijkt vanzelfsprekend wanneer je rustig overdenkt hoe het goede leven eruit hoort te zien, maar in de praktijk is de westerse samenleving de afgelopen decennia uit balans geraakt en naar het hedonisme doorgeslagen, ten koste van het eudemonisme. Wanneer je mensen vraagt wat ze het belangrijkste vinden in het leven, zwakken de meesten in hun antwoord het belang van geld en status af, omdat ze terdege beseffen dat die geen bevredigend leven garanderen. Maar in de praktijk leiden veel mensen een leven dat niet overeenstemt met datgene waarvan ze duidelijk weten dat het waar is. Zo weten ze dat menselijke relaties veel belangrijker zijn dan materieel succes. Toch geeft onderzoek aan dat er over de hele linie te veel nadruk wordt gelegd op rijkdom en dat mensen steeds meer tijd besteden aan werk en het streven naar status.

Misschien is die ontkoppeling niet zo verbazingwekkend als je denkt aan het onophoudelijke bombardement van advertenties die ons het idee van geluk via materialisme proberen aan te smeren. De miljoenen euro's die adverteerders uitgeven, overstemmen met gemak de innerlijke wijsheid die ons voorhoudt dat dit niet de weg naar bestendig geluk is. Daardoor blijft rijkdom een gangbaar doel. Toch heeft onderzoek niet alleen aangetoond dat de correlatie tussen rijkdom en geluk vrij gering is, maar ook dat de overwaardering van het bereiken van materiele doelen allerlei negatieve gevolgen kan hebben, zoals psychische klachten, fysieke ongezondheid, vervreemding en relatieproblemen.