

Fijn met pijn

Pijn en lijden, het lijkt nergens goed voor. Fout!
Een trauma hier of daar maakt je vaak gelukkiger.

Door Karst Tjoelker

‘Ich und die Abwehrmechanismen.’ Anna Freud had het in 1937 al over de vermijdingsdrang die het brein vertoont ten opzicht van pijn. Wetenschappelijk onderzoek heeft sindsdien herhaaldelijk bewezen dat we pijnprikkels en ongelukkige gevoelens inderdaad het liefst ontwijken. Pret en plezier, dát willen we – iets wat Anna Freuds wereldberoemde vader het lustprincipe noemde. We willen nou eenmaal gelukkig zijn. Op dat vlak kan zelfs de meest stoffige psychoanalyticus de hand schudden met de meest hip bebrilde neurowetenschapper.

We helpen ons eigen geluk graag een handje. Met cursussen, workshops, retraites, therapie en wat al niet meer. En met geluksboeken, natuurlijk. Elk jaar groeit de kolossale berg aan zelfhulplectuur weer een stukje dichterbij de hemel. Niet alleen goeroes en therapeuten proberen het geluk met hun pen te vangen – ook wetenschappers branden hun vingers er graag aan. Dean Burnett, neurowetenschapper aan Cardiff University (VK) bijvoorbeeld, zoekt in zijn nieuwe boek *The Happy Brain* naar de dingen waar je brein blij van wordt.

Goede vrienden kunnen helpen, vertelt hij na talloze gesprekken met talloze experts. Een hobby. Een huis-

dier. En ook: de neurotransmitter serotonine, gezonde darmen en werk dat je leuk vindt. Maar eveneens: tegenspoed. Dat ontdekte hij onder meer tijdens een gesprek met de steenrijke zakenman Kevin Greene. Die kreeg zijn rijkdom hoegenaamd niet in de schoot geworpen. Hij leefde jarenlang in armoede en sliep zelfs een tijdje op straat. Juist die tijd is bepalend geweest voor zijn succes, claimt Greene.

Trauma maakt weerbaar

Groei door tegenslag – het idee is eeuwenoud. Niet zelden is het de moraal van het verhaal in sprookjes, mythes en religieuze verhalen. Of in de Netflix-series van nu.

Hoofdpersonage komt moeilijkheden tegen, en maakt dankzij die moeilijkheden een groei door. Zo wordt de jongen een man, het meisje een vrouw, de naïeveling een wijze lesrijke, en zijn ze ondanks alles de tegenslagen dankbaar. ‘*Adversarial growth*’ wordt het ook wel genoemd: een positieve persoonlijke ontwikkeling die door een negatieve gebeurtenis of periode in gang wordt gezet.

‘Posttraumatische groei’ noemen de Amerikaanse psychologen Richard Tedeschi en Lawrence Calhoun het. Beiden zijn verbonden aan de universiteit van North Carolina. In 2004 schreven

Na een heftige crisis waardeer je het leven meer, stel je andere prioriteiten en heb je een sterker gevoel van zingeving



Wie ooit een traumatische gebeurtenis meemaakte, is gelukkiger dan wie geen emotionele crisis achter de rug heeft.

ze een wetenschappelijk artikel waarin het principe centraal staat. Het is niet alleen maar een idee, stellen ze. Na een heftige persoonlijke crisis ervaren mensen soms een groter niveau van geluk dan voordien. Ze waarderen het leven meer, hebben meer betekenisvolle relaties gekregen, een sterker besef van persoonlijke kracht, ze stellen andere prioriteiten en krijgen een sterker gevoel van zingeving of ‘spiritueel leven.’

Niet ondanks, maar dankzij de tegenspoed, dus. Wat de traumatische gebeurtenis precies is geweest, lijkt niet veel uit te maken. Dat kan het verlies van een dierbare zijn, het krijgen van kanker, een verkrachting, een gijzeling. Je kan die trauma's te boven komen en je persoonlijkheid kan in positieve zin veranderen na een periode van verwerking en reflectie.

Tedeschi en Calhoun staan niet alleen. Als fundament voor hun model gebruikten ze het werk van tal van andere onderzoekers, die voornamelijk in de jaren 1990 onderzoek deden naar posttraumatische groei. En recenter onderzoek bevestigt het merkwaardig verband tussen vooren tegenspoed. Psycholoog Mark Seery (State University of New York) vroeg in 2010 2.400 volwassenen naar hun tevredenheid over het leven en naar hoeveel tegenslagen ze al hadden moeten verwerken. Ze mochten kiezen uit maar liefst 37 pijnlijkheden, waaronder het verlies van een dierbare, financiële moeilijkheden en geweld.

Een op de tien ondervraagden bleek tot dan toe gevrijwaard. Eén iemand meldde 71 afzonderlijke tegenslagen. Het gemiddelde aantal beproevingen was, met zeven, gelukkig een stuk lager.

Wie relatief veel levenscrises had ervaren, bleek minder gelukkig. Logisch, zal je zeggen. Maar Seery ontdekte ook dat wie een beperkt aantal crises had doorleefd beter af was dan wie helemaal geen langere periodes van tegenspoed had meegemaakt. Zij ervoeren minder stress, waren gelukkiger en minder onder de indruk van de problemen die op dat moment in hun leven speelden. Pijn

Pijn en verdriet bevatten levenslessen die je helpen om weerbaarder te worden

en verdriet bevatten levenslessen en kunnen je helpen om weerbaarder te worden, concludeert Seery. Iets waar Kevin Greene het vast eens mee zou zijn.

Wonden worden wijsheid

Trauma's en traumaverwerking, daar weet Miranda Olff alles van. Zij is professor aan het Academisch Medische Centrum van de Universiteit van Amsterdam en vond in 2009 dat acht van de tien Nederlanders weleens een traumatische ervaring heeft gehad. Ongeveer zeven procent houdt daar een posttraumatische stressstoornis (PTSS) aan over, wat neerkomt op negentig- tot honderdduizend volwassen Nederlanders die ooit met PTSS te maken hebben gehad. Het overkomt vrouwen twee keer zo vaak als mannen.

Nederland staat met deze cijfers relatief hoog in de Europese ranglijst. In Zweden, Portugal en Frankrijk zijn vergelijkbare percentages gevonden, maar de meeste landen scoren lager. Voor België is nog geen vergelijkbaar onderzoek uitgevoerd. Maar uit een andere Europese studie blijkt dat een op de honderddertig Vlamingen jaarlijks PTSS ontwikkelt. In Nederland is dat een op de dertig.

“Die cijfers lijken inderdaad hoog”, geeft Olff toe. “Maar ze zijn niet per se hoger dan bijvoorbeeld in de Verenigde Staten is gevonden. We zien daarnaast vaak hogere prevalenties in westerse landen dan je zou verwachten in vergelijking met niet-westerse landen. Dat komt mogelijk door onze hoge levensstandaard, waardoor tegenslagen sneller als traumatisch kunnen worden ervaren. Daarnaast heerst er in het Westen minder een stigma op trauma's en geestelijke gezondheid in het algemeen.”

Ook Olff ziet dat tegenslagen en trauma's een katalysator kunnen zijn voor later geluk. Samen met een team psychologen onderzocht ze of er sprake was van posttraumatische groei na therapie om een trauma te verwerken – het ging om ‘brief eclectic therapy’, een kortlopende psychotherapie, en om EMDR, een therapie waarbij de focus van de ogen belangrijk is.

En inderdaad. Bij beide vormen van therapie was er veelal sprake van posttraumatische groei. De proefpersonen rapporteerden meer ‘persoonlijke kracht’, zagen nieuwe mogelijkheden in hun leven, hadden sterkere sociale banden ontwikkeld en in algemene zin een sterkere waardering voor het leven gekregen. ‘Turning Wounds into Wisdom’, staat er boven de paper, die dit jaar verscheen in het *Journal of Affective Disorders*. Wonden die wijsheid worden. “Het is vaak een emotioneel leermoment in de therapie”, vertelt Olff.

Effect op het angstcentrum

Hoe die posttraumatische groei precies werkt, blijkt een lastige vraag. Traumaverwerking is een ontzettend complexe zaak, en posttraumatische groei daarmee des te meer. Een trauma blijft een trauma: een schadelijk gevolg van een indringende tegenslag. Iets negatiefs, dus. Wat er in een periode van herstel precies plaatsvindt, is moeilijk in woorden en cijfers te vangen, en wanneer ‘negatief’ precies omslaat in ‘positief’ ook. Het proces kan jarenlang duren, en het verloop is nauwelijks te voorspellen.

IN HET KORT

Na een traumatische gebeurtenis ben je soms gelukkiger dan vóór de tegenslag. Dat heet posttraumatische groei

De verbinding tussen de hersengebieden amygdala, hippocampus en mediale prefrontale cortex blijkt een grote rol te spelen, zowel bij traumaverwerking als bij posttraumatische groei.

Of je herstelt van een trauma en er zelfs gelukkiger door wordt, is afhankelijk van je draagkracht

Tedeschi en Calhoun vergelijken een traumatische gebeurtenis met een aardbeving. Ze kan alles in de war schudden. Ideeën over wie je bent en hoe de wereld in elkaar steekt, komen op scherp te staan, of worden zelfs omvergeworpen. De onderzoekers vermoeden dat er in ieder geval cognitief iets veranderd bij posttraumatische groei - dat je oude ideeën over je persoonlijkheid en het leven in het algemeen loslaat om plaats te maken voor nieuwe. Ideeën die bestendiger zijn, die als het ware 'tegen een stootje kunnen'. Daarnaast denken ze dat er ook affectief, op gevoelsniveau, iets verandert. Dat heftige gevoelens een plek krijgen, en het verwerkingsproces uiteindelijk positief wordt geëvalueerd. Een absolute voorwaarde hiervoor is *acceptance coping*: het accepteren van de dingen die gebeurd zijn en die je niet meer kan veranderen.

Wat gebeurt er in je brein tijdens zo'n proces? "Onderzoek met hersenscans laat zien dat drie gebieden in de hersenen een grote rol spelen bij PTSS", vertelt Olff. "De amygdala, de hippocampus en de mediale prefrontale cortex. Na een trauma heeft de amygdala onvoldoende controle over de angst, angst die bijvoorbeeld in de vorm van nachtmerries of flashbacks naar boven komt. De alarmbel van het brein blijft als het ware voortdurend afgaan en de stressreactie wordt niet onderdrukt." De hippocampus en de mediale prefrontale cortex blijken bij PTSS niet goed in staat de neurale onrust te verminderen. "Het signaal 'Je bent hier en nu', 'het is veilig' komt niet goed door", aldus Olff, "en dat is cruciaal voor de uitdoving van de angst".

Ook oxytocine speelt een belangrijke rol. Het wordt niet voor niets het 'liefdehormoon' genoemd: het stofje zorgt ervoor dat je verliefd worden, dat je je opent voor anderen, en je kan hechten. En dat je weer vertrouwen krijgt als de stress voorbij is. Een veilige sociale omgeving is daarom heel belangrijk tijdens traumaherstel, zodat het niveau van deze neurotransmitter wordt hersteld.

Hiernaast is ook bekend dat mensen met een posttraumatische stressstoornis een gevoeliger 'hypothalamus-hypofyse-bijnier-as', hebben. Na een stressvolle situatie stuurt de hypothalamus een signaal uit naar de bijnieren, die vervolgens cortisol gaan produceren, waardoor niet alleen het stresssysteem ontregelt raakt, maar ook het immuunsysteem.

De verbinding tussen de amygdala, de hippocampus en de prefrontale gebieden is niet optimaal in het geval van PTSS, legt Olff uit. Afzonderlijk werken ze niet goed, en ze werken evenmin goed samen. Juist de verbinding tussen deze hersengebieden - de connectiviteit - moet na een trauma weer hersteld worden. "Bij effectieve therapie zien we dat de prefrontale cortex beter gaat

Vooraf extraverte, altruïstische per- soonlijkheden komen sterker uit een crisis

functioneren en dat het angstcentrum minder reactief wordt", aldus Olff. "Daardoor verminderen de klachten, waardoor er ruimte komt voor groei."

Een kras op de ziel

Posttraumatische groei is helaas niet voor iedereen weggelegd. Iedereen reageert anders op stress en er bestaan grote verschillen in veerkracht. Daarnaast zijn er grenzen aan wat een mens aankan.

"Groeien doe je alleen als de uitdagingen behapbaar zijn", zegt professor Ruut Veenhoven. Hij heeft als socioloog en sociaal psycholoog aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam jarenlang onderzoek gedaan naar geluk en tegenspoed. "Wat te erg of te groot is, hangt van je eigen vermogens af. Er zijn uiteraard mensen die helemaal niet gelukkiger worden na een traumatische gebeurtenis."

Je persoonlijkheid speelt een grote rol, blijkt uit onderzoek van Tedeschi en Calhoun. Wie extravert, open of altruïstisch is of een stevige portie zelfdiscipline heeft, maakt meer kans op posttraumatische groei, worden gehaald.

Ook je levensomstandigheden spelen een grote rol, zegt Veenhoven. Een gebroken nek is voor een wetenschapper waarschijnlijk minder erg dan voor een stratenmaker. Verlamd zijn is voor iemand met een platonische relatie misschien minder erg dan voor iemand met een bruisend seksleven.

Oude wonden kunnen ook lang pijn blijven doen. "Er is veel onderzoek gedaan naar baanverlies, bijvoorbeeld", zegt Veenhoven. "Als je je baan kwijtraakt, dan ben je vaak ongelukkig. Ik heb ontdekt dat werklozen die na een tijdje weer aan de slag kunnen vaak toch wat minder gelukkig blijven dan voor hun ontslag. Een verklaring hiervoor is *scarring* - er zit als het ware een kras op hun ziel, of op hun eigenwaarde."

Kortom, niet iedereen veert terug na een grote tegenslag. Ook Veenhoven ziet dat we als rijke Europeanen gevoeliger zijn geworden. "In een veilige en relatief gelukkige samenleving word je kleinzeriger. We zijn gelukkiger dan vroeger, maar we klagen meer. Als je een mooi huis hebt, zie je eerder dat er een scheur in het behang zit."

Gelukkig is geluk ook niet alles, volgens Dean Burnett. Sterker nog, je kunt maar beter niet al te vaak gelukkig zijn, concludeert hij in *The Happy Brain*. "Als je constant gelukkig bent", schrijft hij, "waarom zou je dan nog iets willen doen?" ■

DE AUTEUR

Karst Tjoelker is sociaal psycholoog en freelance journalist.

MEER OVER DIT ONDERWERP

The Happy Brain. Dean Burnett, Spectrum, 2018.

Posttraumatic Growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Richard Tedeschi en Lawrence Calhoun in *Psychological Inquiry*, 2004.

Happiness in Hardship. Ruut Veenhoven in *Economics and Happiness*, 2005.

Verbinden na trauma. Miranda Olff, uitg. Boom, 2012.