

INHOUD

EEN OPMERKING VAN DE AUTEURS · 9

INLEIDING · 10

1 · 19

DE WERELD BEGRIJPEN

2 · 47

DE BALANS VINDEN

3 · 75

HOE ER VAN ONS IS GEHOUDEN

4 · 101

HET SPECTRUM VAN TRAUMA

5 · 129

VERBANDEN ZIEN

6 · 163

VAN HET AANKUNNEN NAAR GENEZEN

7 · 197

POSTTRAUMATISCHE WIJSHEID

8 · 223

ONS BREIN, ONZE VOORORDELEN, ONZE SYSTEMEN

9 · 259

RELATIONELE HONGER IN DE MODERNE WERELD

10 · 287

WAT WE NU NODIG HEBBEN

NAWOORD · 305

BRONNEN · 315

DANKWOORD · 319

Een opmerking van de auteurs

Dit boek is voor iedereen met een moeder, vader, partner of kind die mogelijk een trauma heeft opgelopen. En worden op jou en je dierbaren weleens etiketten als ‘pleaser’, ‘zelfsaboteur’, ‘ontwrichtend’, ‘twist-ziek’, ‘teruggetrokken’, ‘kan geen baan houden’ of ‘slecht in relaties’ geplakt, dan is dit een boek voor jou. Als je gewoon jezelf en anderen beter wilt begrijpen, dan is dit ook een boek voor jou.

We weten dat het lezen van dit boek je aan het denken zal zetten en gevoelens bij je zal oproepen – en dat die gevoelens soms moeilijk en pijnlijk zullen zijn. Een enkeling zal moeite hebben met de heftige en soms verontrustende inhoud. Voor anderen zullen de ideeën over het brein vreemd lijken en aanvankelijk moeilijk te begrijpen zijn. We vragen je dan ook om je geduld en vertrouwen, in ons en in jezelf.

Als het lezen je te zwaar valt, stop er dan mee. Leg het boek een uur of een week opzij. Pak het weer op wanneer je je ertoe in staat voelt. En als je zover bent dat je wilt uitzoeken waarom ‘wat je is overkomen’ van invloed is op hoe je denkt, je voelt en je gedraagt, ben je van harte welkom. Wie weet vind je wel de weg vooruit.

INLEIDING

‘Stop met dat huilen,’ waarschuwde ze. ‘Hou je mond.’

Mijn gezicht kreeg een gelaten uitdrukking. Mijn hart ging langzamer kloppen. Ik beet hard in mijn onderlip zodat er geen woorden zouden ontsnappen.

‘Ik doe dit omdat ik van je hou,’ bleef ze zichzelf verdedigen in mijn oor.

Als jong meisje kreeg ik regelmatig slaag. In die tijd was het gebruikelijk dat verzorgers lijfstraffen toepasten om een kind te leren gehoorzamen. Mijn grootmoeder, Hattie Mae, maakte er veelvuldig gebruik van. Maar zelfs op driejarige leeftijd wist ik dat wat ik meemaakte verkeerd was.

Een van de zwaarste afranselingen die ik me kan herinneren vond plaats op een zondagochtend. De kerk speelde een belangrijke rol in onze levens. Vlak voordat we naar de dienst zouden gaan, werd ik naar de put achter ons huis gestuurd om water op te pompen; de boerderij waar ik met mijn grootouders woonde had geen waterleiding. Vanachter het raam zag mijn grootmoeder dat ik met mijn vingers in het water roerde, en ze werd woest. Ik was alleen maar aan het dagdromen, onschuldig, als ieder kind, maar zij was boos omdat het ons drinkwater was waar ik mijn vingers in had gestoken. Toen ik terugkwam, vroeg ze me of ik met het water had gespeeld en ik zei nee. Ze boog zich over me heen en gaf me zo’n ongenadig pak slaag dat de striemen in mijn huid stonden. Daarna trok ik mijn zondagse jurk aan; het bloed begon erdoorheen te sijpelen en maakte donkerrode vlekken in de smetteloze stof. Ze werd furieus bij de aanblik en strafte me omdat er bloed op mijn jurk zat; vervolgens stuurde ze me naar de zondagschool. Dit is hoe zwarte kinderen in het landelijke zuiden werden opgevoed. Ik kende niemand die geen slaag kreeg.

Ik werd geslagen om de kleinste dingen. Gemorst water, een kapot glas, mijn onvermogen om mijn mond te houden of stil te zitten. Ik heb een zwarte komiek ooit horen zeggen: ‘De zwaarste wandeling is als je je eigen roe

moet halen.' Ik moest ook mijn eigen roe halen, en als er geen in huis was, moest ik ernaar op zoek – een dunne, jonge twijg werkte het best, maar als hij te dun was moest ik er twee of drie in elkaar vlechten om hem steviger te maken. Mijn grootmoeder dwong me vaak de roe samen met haar te vlechten. Soms werden de afranselingen opgespaard tot zaterdagavond, wanneer ik naakt was en net uit bad kwam.

Erna, terwijl ik nog amper op mijn benen kon staan, vertelde ze dat ik 'die ontevreden blik' van mijn gezicht moest halen en moest lachen. Ik moest het wegstoppen alsof het nooit was gebeurd.

Uiteindelijk kon ik perfect aanvoelen wanneer het mis dreigde te gaan. Ik herkende de verandering in mijn grootmoeders stem of de 'blik' die duidelijk maakte dat ik haar boos had gemaakt. Ze was geen gemene vrouw. Ik geloof dat ze om me gaf en dat ze wilde dat ik een 'fatsoenlijk meisje' was. En ik begreep dat mijn mond houden of stil zijn de enige manier was om snel een einde aan de afstraffing en de pijn te maken. De daaropvolgende veertig jaar zou dat patroon van geconditioneerde inschikkelijkheid – het gevolg van een diepgeworteld trauma – bepalend zijn voor elke relatie, interactie en beslissing in mijn leven.

De langdurige nawerking van al die slaag – en vervolgens gedwongen worden je mond te houden en zelfs te lachen – heeft ervoor gezorgd dat ik een groot deel van mijn leven een eersteklas pleaser ben geweest. Met een andere opvoeding had het me geen half leven hoeven kosten om te leren grenzen te stellen en overtuigend nee te zeggen.

Nu ik volwassen ben, ben ik dankbaar voor de langdurige, blijvende, liefdevolle relaties die ik met veel mensen onderhoud. Maar de afranselingen, emotionele mishandelingen en slechte relaties waaraan ik door de centrale personen in mijn vroege leven ben blootgesteld, hebben er ongetwijfeld aan bijgedragen dat ik ben uitgegroeid tot een onafhankelijk individu. In de veelzeggende woorden uit het gedicht 'Invictus': Ik ben meester over mijn lot, ik ben de gezagvoerder van mijn ziel.

Miljoenen mensen zijn als kind net zo behandeld als ik en zijn opgegroeid met het idee dat hun leven niets waard was.

Mijn gesprekken met dr. Bruce Perry en de duizenden mensen die de moed hadden om hun verhaal met me te delen in The Oprah Winfrey Show hebben mij geleerd dat hoe ik ben behandeld door de mensen die voor me hadden moeten zorgen niet alleen een emotioneel effect op me heeft gehad. Er was ook een biologische reactie. Ondanks het feit dat ik als kind met mishandeling en pijn te kampen had, heeft mijn brein manieren gevonden om zich aan te passen.

En daarin schuilt hoop voor ons allemaal, in het unieke aanpassingsvermogen van ons wonderbaarlijke brein. Dr. Perry zal in dit boek duidelijk maken dat begrijpen hoe ons brein reageert op stress en op trauma's uit onze jeugd opheldering kan geven over op welke manier het verleden bepalend is voor wie we zijn, hoe we ons gedragen en waarom we de dingen doen die we doen.

Met die kennis kunnen we aan een nieuw gevoel van eigenwaarde werken en uiteindelijk op een betere manier reageren op omstandigheden, situaties en relaties. Het is de kennis waarmee we ons leven opnieuw vorm kunnen geven.

Oprah

Op een ochtend in 1989 zat ik in mijn lab – het Laboratory of Developmental Neurosciences aan de universiteit van Chicago – naar de uitslagen van een recent experiment te kijken toen mijn labmedewerker zijn hoofd om de deuropening stak. ‘Ik heb Oprah voor je aan de telefoon.’

‘Ja, vast. Neem maar een boodschap aan.’ Ik had de hele nacht zitten schrijven; de uitkomsten van het experiment leken niet te kloppen. Ik was niet in de stemming voor grapjes.

Hij grijnsde. ‘Nee, echt. Het is iemand van Harpo.’

Er was geen enkele reden waarom Oprah mij zou bellen. Ik was een jonge kinderpsychiater die onderzoek deed naar de gevolgen van stress en trauma op ontwikkeling. Slechts een handjevol mensen wist wat ik deed; veel van mijn collega-psychiaters hadden weinig op met neurowetenschap of trauma’s bij kinderen. De rol van trauma’s als belangrijke factor in de fysieke en mentale gezondheid was nog grotendeels onbekend. Ik dacht dat een van mijn vrienden een geintje met me uithaalde. Maar ik nam het telefoontje aan.

‘Mevrouw Winfrey organiseert over twee weken in Washington een bijeenkomst voor vooraanstaande personen op het werkgebied van kindermishandeling. We willen u uitnodigen daarbij aanwezig te zijn.’

Na nog wat meer uitleg werd me duidelijk dat de bijeenkomst zou worden bijgewoond door een groot aantal bekende en goed aangeschreven personen en organisaties. Mijn vakgebied, de studie naar de gevolgen van trauma op het zich ontwikkelende brein, zou in het niet vallen tussen de meer politiek correcte, overheersende standpunten. Ik wees de uitnodiging vriendelijk af.

Enkele weken later werd ik opnieuw gebeld. ‘Oprah wil u uitnodigen voor een ontmoeting op haar boerderij in Indiana. Er zullen, naast u en Oprah, twee andere personen aanwezig zijn. We willen brainstormen over oplossingen voor het probleem van kindermishandeling.’

Deze keer had ik het gevoel dat ik een betekenisvolle bijdrage kon leveren en nam ik de uitnodiging aan.

De belangrijkste stem die dag was die van Andrew Vachss, een auteur

en advocaat die uitsluitend kinderen vertegenwoordigt. Zijn baanbrekende werk benadrukte de noodzaak om bekende kindermisbruikers op te sporen; op dat moment konden ze zich tussen de verschillende staten bewegen en was het niet mogelijk om in de gaten te houden waar ze zich bevonden en of ze zich hielden aan restricties om uit de buurt van kinderen te blijven. Deze bijeenkomst van 1989 in Indiana leidde in 1991 tot het ontwerp van de National Child Protection Act die het mogelijk zou maken een nationale database van veroordeelde kindermisbruikers in te stellen. Op 20 december 1993, na twee jaar van pleiten, onder andere voor de Senaatscommissie voor de rechterlijke macht, werd de ‘Oprah Bill’ aangenomen als wet.

Die dag in 1989 leidde tot heel veel meer gesprekken. Sommige vonden plaats in The Oprah Winfrey Show en gingen over specifieke verhalen van kinderen; ze besteedden aandacht aan het verband tussen de vroege kindertijd en de ontwikkeling van het brein. Maar de meeste gesprekken voerden we in het kader van de Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls (OWLAG), die Oprah in 2007 in Zuid-Afrika heeft opgericht. Dit bijzondere instituut is opgezet om minder bevoorrechte meisjes met veel potentie te selecteren, ondersteunen, onderwijzen en verrijken. De exacte bedoeling erachter was het opzetten van een raamwerk voor toekomstige leiders. Veel van de meisjes toonden veerkracht en goede academische resultaten ondanks tegenslagen als armoede, een traumatisch verlies of geweld binnen de gemeenschap of familie. De school richtte zich al vroeg op een groot aantal van de concepten die we in dit boek bespreken; OWLAG staat tegenwoordig model voor een onderwijssetting met oog voor trauma en ontwikkeling.

In 2018 sprak ik voor een aflevering van 60 Minutes met Oprah over traumagerichte zorg. Hoewel slechts twee minuten van ons gesprek de uitzending haalden, waren er miljoenen mensen die het zagen en hoorden en leidde het tot veel opwinding in de wereld van professionals in de traumazorg. Maar er is nog zoveel meer te vertellen.

De grote interesse in ons gesprek was deels een weerspiegeling van

Oprahs eigen interesse in dit belangrijke onderwerp. In CBS This Morning vertelde Oprah aan Gayle King dat ze bereid was op tafels te dansen om aandacht te krijgen voor de invloed van trauma's op het zich ontwikkelende brein van kinderen. In een aanvulling op 60 Minutes in een uitzending van CBS News noemde Oprah het het belangrijkste verhaal van haar leven.

Oprah sprak al haar hele carrière over mishandeling, verwaarlozing en genezing. Haar shows staan grotendeels in het teken van haar missie om mensen bewust te maken van traumagerelateerde onderwerpen. Miljoenen mensen hebben Oprah in gesprek gezien met personen die ervaring of expertise hebben op het gebied van trauma's. Ze is ingegaan op de invloed van traumatisch verlies, mishandeling, seksueel misbruik, racisme, vrouwenhaat, huiselijk geweld, geweld binnen de gemeenschap, problemen rond genderidentiteit en seksuele geaardheid, wederrechtelijke vrijheidsberoving en heel veel meer. En daarmee heeft ze ons vooruitgeholpen op het gebied van gezondheid, genezing, posttraumatische groei en veerkracht.

Vijftwintig jaar lang heeft The Oprah Winfrey Show uitgebreid aandacht besteed aan ontwikkelingsproblemen, uitdagingen, angst, stress, trauma's en veerkracht. Ze besteedde in 1989 aandacht aan dissociatieve identiteitsstoornissen, in 1997 aan de invloed van ervaringen tijdens de vroege jeugd op de ontwikkeling van het brein, in 2005 aan de rechten van geadopteerde kinderen, in 2009 aan de invloed van ernstige verwaarlozing, en heel veel meer. Haar programma heeft in veel opzichten de weg geëffend voor een groter, algemeen bewustzijn van deze problemen. In haar laatste seizoen zat een aflevering over tweehonderd mannen, waaronder Tyler Perry, en hun achtergrond van seksueel misbruik. Oprah was en is een steun en toeverlaat voor mensen die te maken hebben gehad met tegenslag en trauma's.

Oprah en ik praten al meer dan dertig jaar met elkaar over trauma, het brein, veerkracht en genezing, en dit boek is in veel opzichten het hoogtepunt van die gesprekken. Aan de hand van gesprekken en menselijke verhalen belicht dit boek de wetenschap achter dit alles.

De ontwikkeling, het brein en trauma's kennen veel te veel aspecten om samen te vatten in één boek, helemaal een boek dat is geschreven aan de hand van verhalen. De taal en concepten in dit boek zijn afkomstig uit het werk van duizenden wetenschappers, klinici en onderzoekers in vakgebieden die uiteenlopen van genetica en epidemiologie tot antropologie. Het is een boek voor iedereen.

De titel Wat is je overkomen? verwijst naar een standpunt dat ervan uitgaat dat het verleden van invloed is op je functioneren in het heden. De frase is ontstaan in de baanbrekende werkgroep van dr. Sandra Bloom, de ontwikkelaar van het Sanctuary Model. In dr. Blooms woorden:

Wij [het behandelteam van Sanctuary] hadden ergens in 1991 een teambespreking op onze verpleegafdeling. We probeerden de verandering onder woorden te brengen die we hadden gezien in het erkennen van en reageren op trauma's, in het bijzonder dat wat inmiddels bekendstaat als een belaste jeugd – als onderliggende oorzaak van de problemen waarmee de meeste mensen die we behandelden kampten. Joe Foderaro, LCSW, die bekendstond om zijn kernachtige uitspraken, zei daarop: 'Onze fundamentele vraag is niet langer "Wat is er mis met je?" maar "Wat is je overkomen?"'

Oprah en ik zijn ervan overtuigd dat het stellen van de fundamentele vraag 'Wat is je overkomen?' elk van ons kan helpen een beetje beter te begrijpen hoe ervaringen – goede en slechte – ons vormen. Met het delen van deze verhalen en wetenschappelijke concepten hopen we dat elke lezer, op zijn eigen manier, inzichten zal vergaren die ons allemaal helpen om een beter, bevredigender leven te leiden.

Dr. Perry



1

DE WERELD BEGRIJPEN

Er worden elk jaar meer dan 130 miljoen baby's geboren op de wereld. Elk daarvan komt terecht in zijn eigen, unieke set sociale, economische en culturele omstandigheden. Sommige worden verwelkomd met dankbaarheid en blijdschap, gekoesterd in de armen van hun dolgelukkige ouders en familieleden. Andere lijken meer op mij en krijgen te maken met verstoting door een jonge moeder die droomde van een ander leven, een gezin dat gebukt gaat onder de druk van armoede, een boze vader die een cyclus van mishandeling voortzet.

Maar of er nu van ze gehouden wordt of niet, alle pasgeboren baby's van nu of vroeger (jij en ik dus) delen een ontzettend belangrijke eigenschap. Ondanks de zeer uiteenlopende omstandigheden waarin ze worden geboren, komen ze op deze wereld met een aangeboren ongeschondenheid. Ze beginnen hun leven niet met de vragen: 'Ben ik goed genoeg? Ben ik de moeite waard? Ben ik aantrekkelijk?'

Geen enkele baby vraagt zich in zijn eerste moment van bewustzijn af: 'Doe ik ertoe?' De wereld is nog een plek van verwondering. Maar vanaf hun eerste ademhaling beginnen deze kleine mensjes hun best te doen om iets te begrijpen van hun omgeving. Wie zal hen voeden en verzorgen? Wat zal hun troost bieden? En voor veel van die kleintjes begint het leven zijn tol te eisen, met gewelddadige uitbarstingen van de verzorger of gewoon door het ontbreken van een geruststellende stem of een liefdevolle aanraking. In onze eerste ontmoetingen lopen onze ervaringen als mens al uiteen.

Het sterkste gevoel dat ik me uit mijn eigen kindertijd herinner, is eenzaamheid. Mijn vader en moeder hebben het maar één keer gedaan, onder een oude eikenboom niet ver van het huis waar mijn moeder, Vernita, is opgegroeid in Kosciusko, Mississippi. Mijn vader, Vernon, zei altijd dat ik nooit zou zijn geboren als hij niet nieuwsgierig was geweest naar wat er onder mijn moeders roze cirkelrok zat. Negen maanden na die eenmalige ontmoeting was ik er. Vanaf het moment dat ik het kon begrijpen, wist ik dat ik niet gewenst was. Mijn vader wist niet eens van mijn bestaan totdat mijn moeder hem een geboortekaartje stuurde en om geld vroeg voor babykleertjes.

Het huis van mijn grootmoeder Hattie Mae was een plek waar kinderen werden gezien en niet gehoord. Ik weet nog goed hoe mijn grootvader me wegjoeg met zijn wandelstok, maar ik kan me niet herinneren dat hij ooit rechtstreeks tegen me heeft gepraat. Na de dood van mijn grootmoeder pendelde ik op en neer tussen mijn moeder, die naar Milwaukee was verhuisd, en mijn vader, in Nashville. Omdat ik ze allebei niet kende, kostte het me moeite om me er thuis te voelen of een band op te bouwen met mijn ouders. Mijn moeder werkte voor vijftig dollar per week als dienstmeid in Fox Point, aan de North Shore in Milwaukee. Ze deed wat ze kon met de zorg voor drie jonge kinderen. Er was geen tijd voor liefkozingen. Ik deed mijn best om haar niet lastig te vallen of met zorgen op te zadelen. Mijn moeder was afstandelijk, niet gevoelig voor de behoeften van dat kleine meisje. Ze had al haar energie nodig om het hoofd boven water te houden, te overleven. Ik had altijd het gevoel dat ik een last was, een extra mond om te voeden. Ik kan me niet echt herinneren dat ik me geliefd voelde. Al in mijn vroegste herinneringen wist ik dat ik er alleen voor stond.

Wat ik heb geleerd van al die gesprekken met slachtoffers van traumatische gebeurtenissen, mishandeling of verwaarlozing, is dat een kind gaat lijden onder die pijnlijke ervaringen. Er ontstaat een diep verlangen naar het gevoel nodig te zijn, bevestiging te krijgen en gewaardeerd te worden. Deze kinderen groeien op zonder het vermogen vast te kunnen stellen wat ze waard zijn. En als daar niets aan wordt gedaan, volgt er vaak een ingewikkeld, frustrerend patroon van zelfsabotage, geweld, promiscuïteit of verslaving.

En daar begint het zware werk, het opgraven van de wortels die zijn geplant nog voordat we de woorden hadden om te benoemen wat ons overkwam.

Dr. Perry heeft me bewust gemaakt van de manieren waarop sterke, angstaanjagende of isolerende zintuiglijke ervaringen die slechts enkele tellen duren of jarenlang doorgaan, diep in het brein opgeslagen kunnen blijven. Naarmate ons brein zich ontwikkelt, waarbij het continu nieuwe ervaringen opslaat terwijl we de wereld om ons heen proberen te begrijpen,

wordt elk moment verwerkt op basis van alle eerdere momenten die zijn meegemaakt.

Ik heb altijd de waarheid gezien in het gezegde dat de eikel de gehele eik omvat. En dankzij mijn werk met dr. Perry weet ik dat het volgende ook waar is: als we de eik willen begrijpen, moeten we eerst teruggaan naar de eikel.

Oprah

Ik herinner me dat Oprah toen we elkaar net kenden tegen me zei: 'Jij bent die man die alles door de lens van het brein bekijkt. Denk je de hele tijd aan het brein?' Het korte antwoord is: bijna altijd. Ik denk veel na over het brein. Ik ben opgeleid tot neurowetenschapper en houd me al sinds mijn studietijd bezig met het brein en stressreacties. Ik ben ook psychiater, een vakgebied waar ik me na mijn opleiding in de neurowetenschappen in ben gaan verdiepen. Ik heb ontdekt dat een 'breinbewust' standpunt me helpt om mensen beter te begrijpen.

Als kinderpsychiater krijg ik regelmatig vragen over verontrustend gedrag. 'Waarom gedraagt dat kind zich als een baby? Moet hij nou zo kinderachtig doen? Hoe kan een moeder toekijken terwijl haar vriend haar kind slaat? Waarom zou iemand een kind mishandelen? Wat is er mis met dat kind? Met die moeder? Met die vriend?'

In de loop der jaren heb ik ontdekt dat schijnbaar onbegrijpelijk gedrag begrijpelijk wordt als je kijkt naar wat erachter zit. En aangezien het brein het deel van ons is dat ons in staat stelt om te denken, voelen en handelen, probeer ik mensen te begrijpen aan de hand van hun brein. 'Waarom doen ze dat? Wat maakt dat ze zich zo gedragen?' Er is iets gebeurd wat invloed heeft gehad op hoe hun brein werkt.

De eerste keer dat ik deze neurowetenschappelijke lens kon gebruiken om inzicht te krijgen in gedrag, was ik een jonge psychiater in opleiding. Ik werkte met een bejaarde man, Mike Roseman; een slimme, grappige, vriendelijke man. Mike was een veteraan uit de Koreaoorlog en had veel gevechtssituaties meegemaakt. Hij had de klassieke symptomen van PTSS (posttraumatische stressstoornis), waar we later dieper op in zullen gaan; hij leed aan angsten, slaapproblemen, depressiviteit en flashbacks waarbij hij letterlijk het gevoel had dat hij zich in de strijd bevond. Hij had zijn toelucht gezocht in alcohol en zette het regelmatig op een drinken. Dat leidde natuurlijk tot conflicten op zijn werk en met zijn gezin, wat uiteindelijk resulteerde in een scheiding en gedwongen pensionering.

We waren al ongeveer een jaar bezig en Mike had zijn drankprobleem redelijk goed onder controle, maar zijn andere symptomen bleven.

Op een dag belde hij me, compleet overstuur. 'Doc, kan ik vandaag alsjeblieft langskomen? Het is belangrijk. En Sally wil meekomen.' Sally was een gepensioneerd onderwijzeres met wie Mike al een tijdje datete; hij had in eerdere sessies regelmatig verteld dat hij 'dit niet wilde verpesten'. Vanwege de urgentie in zijn toon ging ik akkoord.

Later die middag kwamen ze samen mijn kamer binnen en gingen ze naast elkaar op de bank zitten. Ze hielden elkaars hand vast. Sally fluisterde woordjes in zijn oor; Mike leek beschaamd, en het was duidelijk dat zij probeerde hem gerust te stellen. Ze zagen eruit als een stel zenuwachtige tieners.

Hij begon. 'Kun je haar uitleggen hoe PTSS werkt? Je weet wel, waarom ik er zo'n puinhoop van maak.' Hij schoot vol. 'Wat is er toch mis met me? Die oorlog is al meer dan dertig jaar voorbij.' Sally sloeg haar armen om hem heen.

Ik wist niet hoe ik moest beginnen – kon ik PTSS wel uitleggen? – dus ik gooide het over een andere boeg. 'Als ik het vragen mag: waarom nu, Mike? Is er iets gebeurd?'

'We zijn gisteravond uit geweest. We zijn lekker wezen eten en liepen door de stad naar de bioscoop. En ineens lag ik op straat, tussen de geparkeerde auto's, op mijn buik en met mijn handen over mijn hoofd, doodsbang. Ik dacht dat we werden beschoten. Ik was volledig de weg kwijt. Uiteindelijk begreep ik dat het de terugslag van een motorfiets was geweest. Het klonk als een geweerschot. De knieën van mijn pak waren kapot. Ik zweette, mijn hart ging tekeer. Ik schaamde me dood. Het voelde alsof ik uit mijn vel knapte. Ik wilde alleen maar naar huis gaan en me bezatten.'

Sally zei: 'Het ene moment liepen we arm in arm, het volgende zat hij weer in een schuttersputje in Korea en begon hij te schreeuwen. Ik probeerde hem overeind te helpen, maar hij duwde me weg. Hij sloeg me.' Ze zweeg even. 'Het voelde alsof het tien minuten duurde, maar ik denk dat het er veel minder waren. Ik wil weten hoe ik hem kan helpen.' Ze keek naar Mike. 'Ik wil je helpen.'

‘Vertel haar wat me mankeert,’ smeekte hij.

Dit was in 1985. Onderzoek naar PTSS stond nog in de kinderschoenen, en ik was een negenentwintigjarige, onervaren psychiater in opleiding; wat wist ik nou helemaal? ‘Weet je, ik denk niet dat ik de antwoorden heb,’ zei ik. ‘Maar ik weet wel dat Mike je geen pijn wilde doen.’

‘Dat weet ik.’ Sally keek me aan alsof ik een onbenul was – en daar had ze wel gelijk in. Maar hoewel ik weinig wist van klinische studies, wist ik wel veel over het brein, het geheugen en de stressrespons. Ik dacht na over hoe Mike dekking had gezocht op straat, niet als clinicus, maar als neurowetenschapper. Wat ging er in zijn brein om op het moment dat die motor een knallend geluid maakte? Ik bekeek een klinisch probleem door de lens van het brein.

‘Ik denk dat een deel van het probleem erin zit dat Mikes brein zich vele jaren geleden, in Korea, heeft aangepast aan de constante dreiging; zijn lichaam en brein zijn overgevoelig geworden voor mogelijk dreigende signalen vanuit de wereld en reageren er te sterk op. In die tijd heeft zijn brein, om te kunnen overleven, een verband gelegd tussen de geluiden van geweervuur en beschietingen en de noodzaak om een extreme overlevingsreactie in gang te zetten. Je kunt het zien als een speciale functie van het geheugen.’ Ik pauzeerde even. ‘Klinkt dat logisch?’

Sally knikte. ‘Hij schrikt van het minste of geringste.’

‘Mike, ik heb hier ook geregeld gezien hoe je ineenskrimpt of opschrikt van een deur die dichtslaat of een kar die ratelend door de gang wordt geduwd. Je speurt ook voortdurend de ruimte af. Elke kleine verandering in activiteit, geluid of licht trekt je aandacht.’

‘Als je je liet afleiden,’ zei Mike, ‘dan was je dood. Als je ’s nachts niet op je hoede bleef, was je dood. Als je in slaap viel, was je dood.’ Hij staarde zonder te knipperen voor zich uit. Na een korte stilte zuchtte hij. ‘Ik haat Onafhankelijkheidsdag. En de jaarwisseling. Ik schrik me rot van dat vuurwerk. Zelfs als ik weet dat er vuurwerk wordt afgestoken, schrik ik; het voelt alsof mijn hart uit mijn borstkas knalt. Ik haat het. Ik kan naderhand een week niet slapen.’

‘Juist. Dus dat aangepaste, beschermende geheugen is nog actief. Het is niet verdwenen.’

‘Maar hij heeft het niet meer nodig,’ zei Sally. ‘Het maakt zijn leven tot een hel. Kan hij het niet gewoon afleren?’

‘Dat is een goede vraag,’ zei ik. ‘Het lastige is dat niet al die herinneringen aan de strijd in delen van het brein zitten waarover Mike bewust controle kan uitoefenen. Ik zal proberen het een beetje te verduidelijken.’

Ik pakte een vel papier en tekende een omgekeerde driehoek en verdeelde die met drie lijnen in vieren. Het was de eerste keer dat ik het brein zo weergaf. Vijfendertig jaar later gebruiken we dat model nog altijd om mensen inzicht te geven in het brein, stress en trauma’s.

‘Laten we eerst naar de structuur van het brein kijken. Het is als een taart met vier lagen. Bovenaan zie je de cortex, het deel dat ons uniek maakt als mensen.’ Ik noteerde in mijn tekening verschillende door het brein aangestuurde functies, zoals in de illustratie op pagina 28.

Terwijl ik dat deed, legde ik uit: ‘De systemen bovenaan zijn verantwoordelijk voor spraak en taal, denken, plannen; onze waarden en opvattingen worden daar opgeslagen. En, wat voor jou heel belangrijk is, dit is het deel van het brein dat “tijdsbesef” heeft. Wanneer de cortex actief is, kunnen we terugdenken aan het verleden en vooruitkijken naar de toekomst. We weten welke dingen in ons verleden liggen en welke bij het heden horen, toch?’ Mike en Sally knikten.

‘Goed. Laten we nu naar de onderkant van het brein kijken, de hersenstam. Dit deel van het brein stuurt minder complexe, veelal regulerende processen aan, zoals de regulering van de lichaamstemperatuur, de ademhaling, hartslag, enzovoort. Maar in dat onderste deel zitten geen netwerken die nadenken of besef van tijd hebben. Soms omschrijven we dit deel van het brein als het reptielenbrein, dus ga maar na wat een hagedis allemaal kan. Die maakt geen plannen en denkt ook niet echt na; hij leeft vooral in het moment en reageert. Maar wij mensen kunnen, dankzij dat bovenste deel van ons brein, de cortex, dingen uitvinden, maken, plannen en besef hebben van de tijd.’

Figuur 1

EEN MODEL VAN HET BREIN



HIËRARCHISCHE STRUCTUUR VAN HET MENSELIJK BREIN

Het brein kan worden onderverdeeld in vier met elkaar verbonden delen: hersenstam, tussenhersenen, limbisch systeem en cortex. De opbouw en functionaliteit worden naar boven toe steeds complexer: van de onderste, simpele hersenstam naar de cortex. De cortex stuurt de meest unieke functies aan die ons 'mens' maken, zoals spraak en taal, abstract denkvermogen en het vermogen om terug te denken aan het verleden en vooruit te kijken naar de toekomst.

Ik keek of ze me nog konden volgen voordat ik verderging.

'Input van al onze zintuigen – zicht, gehoor, tastzin, reukzin – komt binnen in de onderste delen van ons brein. Niets van de zintuiglijke input gaat rechtstreeks naar de cortex; alles gaat eerst naar de lagere delen van ons brein.'

Ze knikten.

'Zodra het signaal via de hersenstam binnenkomt,' – hier wees ik op de onderkant van de driehoek – 'wordt het verwerkt. In feite wordt het binnenkomende signaal gekoppeld aan eerder opgeslagen ervaringen. In dit geval werd de knal van die motorfiets gekoppeld aan geweervuur – herinneren jullie je het gevechtsgeheugen? En aangezien de hersenstam geen tijdsbesef heeft, of weet hoeveel jaren er zijn verstreken, activeert hij de stressrespons en krijg je een hevige reactie op dreiging. Je voelt je en gedraagt je alsof je onder vuur ligt. Je hersenstam kan niet zeggen: "Joh, maak je niet druk, die oorlog was dertig jaar geleden. Dat geluid was gewoon de terugslag van een motor."'

Ik zag dat ze het begonnen te begrijpen. 'Als het signaal uiteindelijk de cortex bereikt, kan die vaststellen wat er werkelijk aan de hand is. Maar een van de eerste dingen die gebeuren bij een stressrespons, is dat systemen in de hogere delen van het brein, waaronder dat "tijdsbesef", worden geblokkeerd. Dus die informatie over de knal van die motorfiets heeft uiteindelijk wel de cortex bereikt, maar het duurde even. En tot die tijd was je terug in Korea, en daarna was je in de war. Het heeft zeker de hele nacht geduurd voor je weer gekalmeerd was, hè?'

'Ik heb geen oog dichtgedaan.' Mike zag er moe, maar ook opgelucht uit. 'Dus ik ben niet gek?'

'Nee. Je brein doet precies wat je kunt verwachten, gezien wat je hebt meegemaakt. Maar wat eerst adaptief gedrag was, is nu maladaptief. Wat je in Korea in leven hield, maakt je nu kapot. We moeten een manier vinden om ervoor te zorgen dat je stressrespons minder snel in werking treedt en niet zo overgevoelig is.'

Daarmee kwam er natuurlijk nog geen einde aan Mikes verhaal, maar