

Marc Van Steenkiste



LEVEN MET TRAUMA

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1	
Splinters in het hoofd	23
Hoofdstuk 2	
Machteloos en woordeloos	131
Hoofdstuk 3	
Niet verbonden	177
Hoofdstuk 4	
Compassie en zelfcompassie	253
Nawoord	324
Dankwoord	328
Literatuur	330

*“En zelfs als we maar één
goede herinnering
in ons hart bewaren,
dan kan die ook wel eens
onze redding betekenen.”*

Fjodor Dostojevski, *De gebroeders Karamazov*

Inleiding

Het waren een aantal vrouwen die meer dan waarschijnlijk seksueel misbruikt waren, die Sigmund Freud aan het einde van de negentiende eeuw in een constructieve verwarring brachten. Hij werd geconfronteerd met vreemde symptomen bij deze patiëntes, waarvoor geen medische verklaring werd gevonden. Al snel kon hij er niet omheen dat veel van deze vreemde symptomen terug te brengen waren tot seksuele trauma's. Er kan lang gediscussieerd worden over de vraag of Freud vandaag nog zeer relevant is. Het is echter een feit dat de ontwikkeling van hedendaagse westerse psychotherapie mede te danken is aan zijn gissen en vergissen tijdens het werken met deze vrouwen, wier raadselachtige klachten niets anders waren dan traumatische ervaringen, opgesloten in hun lichaam, die aandrongen om herinnerd, uitgesproken en afgewikkeld te worden. Ook wie nu in de dagelijkse praktijk staat, kan er niet omheen: een meerderheid van de mensen die hulp komen zoeken bij een therapeut, zijn op een of andere manier nog in de greep van een traumatische geschiedenis.

Toch zie ik dat de belangstelling voor het trauma op een vreemde manier komt en gaat. In het begin van zijn carrière had Freud zeer veel oog voor de traumatische kern in het lijden van zijn patiënten. Gaandeweg begon hij echter te twifelen aan het waarheidsgehalte van hun verhalen, waarschijnlijk onder invloed van een bepaalde maatschappelijke druk. Toen een paar tientallen jaren later de Eerste Wereldoorlog uitbrak,

kon men uiteraard niet naast de traumatische gevolgen van deze vreselijke oorlog kijken. Toch werden publicaties over shellshock tegengewerkt, en werd de kennis over trauma opnieuw weggemoffeld. Het is pas door de acties van de Vietnamveteranen dat het posttraumatisch stresssyndroom een wetenschappelijk statuut kreeg. Dankzij de inspanningen van de feministen uit de tweede en derde golf werden in diezelfde periode ook seksueel geweld en de verregaande gevolgen ervan ernstig genomen.

Het blijft opvallend dat het een bijzondere aandacht vraagt om de omvang en impact van trauma helder te blijven zien, ondanks de grote kennis die erover bestaat. Mensen vertellen in de eerste gesprekken met een therapeut vaak over dramatische voorvallen in hun geschiedenis. Meestal is dat niet de onmiddellijke reden dat ze komen. Over het algemeen gaat het over klachten van angst, depressie, verslaving, relatieproblemen of fysieke problemen, waarvoor geen medische verklaring werd gevonden. Het is mij meerdere keren opgevallen in de lange jaren dat ik mensen beluister (of meewerk in de behandelteams van het ziekenhuis) dat de traumatische ervaring gaandeweg naar de periferie van de therapeutische aandacht verschuift. Het lijkt wel alsof het trauma zich graag verbergt, maar het desondanks niet kan laten om vanuit zijn onzichtbare schuilplaats het slachtoffer te blijven hinderen of kwellen. Verder blijkt dat veel patiënten tijdens een jarenlang aanslepend therapeutisch traject een bonte verzameling aan diagnoses hebben opgebouwd, en een beschamende hoeveelheid onwerkzame medicatie zijn gaan nemen. Daarbij werd niet gezien dat heel hun problematiek kon begrepen worden als een normale reactie op

een ernstige gebeurtenis, die hun ontwikkeling verstoord heeft. Geen enkel levensverhaal kan teruggebracht worden tot een eenvoudig schema waarbij één oorzaak alle gevolgen verklaart. Toch kan een goed begrip van wat een traumatische ervaring allemaal teweegbrengt ervoor zorgen dat we een beetje meer van het bos kunnen zien, ondanks de bomen.

Het is daarom een goede zaak dat het trauma de laatste jaren terug meer in de belangstelling komt. In de laatste twintig jaar is de kennis over trauma in belangrijke mate aangevuld door inzichten uit neurobiologisch onderzoek. Dat heeft het mogelijk gemaakt om de therapeutische interventies te verfijnen en beter te onderbouwen. Nu daagt echter een nieuw gevaar: een inflatie van het begrip trauma. Zeker in de populaire pers en op sociale media zie ik mensen misschien iets te gemakkelijk verklaren dat ze getraumatiseerd zijn, alsof ze daarmee de ernst willen onderlijnen van wat hen is overkomen. We mogen nooit vergeten dat wat iets traumatisch maakt niet zozeer ligt in het feit zelf, maar wel in de manier waarop het door iemand verwerkt wordt. Zelfs na zeer ernstige gebeurtenissen lijdt de ene mens aan een posttraumatisch stresssyndroom, terwijl de andere er geen gevolgen van lijkt te ondervinden. We mogen dus niet te snel oordelen over wat iets met iemand doet. Het lijkt mij echter ook niet wenselijk om elke pijnlijke verliessituatie of persoonlijke aanval direct gelijk te schakelen met een traumatische ervaring. De meeste ernstig getraumatiseerde mensen blijven lang gehuld in een waas van stilzwijgen. De banalisering van het woord trauma kan op een paradoxale manier het spreken daarover nog moeilijker maken, omdat traumaslachtoffers andere personen, die

zich wat gemakkelijker in de kijker plaatsen, niet het gevoel willen geven dat ze hun lijden minimaliseren.

Er bestaan ondertussen al zeer veel goede boeken over de diverse aspecten van trauma. Sommige geven vooral toegankelijke wetenschappelijke informatie, andere vallen meer onder het genre van het zelfhulpboek met duidelijke stappen, registratiebladen en werkbladen. Ik ga bewust niet in op de verschillende psychotherapeutische methodes, scholen en technieken die men gebruikt bij de behandeling van post-traumatisch lijden. Dit boek heeft evenmin de ambitie of de pretentie een strikt wetenschappelijk werk te zijn, alhoewel ik er natuurlijk naar heb gestreefd om de paar theoretische uitweidingen overeen te laten komen met de huidige stand van de wetenschap. De eerste en belangrijkste bedoeling van dit boek is om de lezer te laten aanvoelen in welke subjectieve belevingswereld de getraumatiseerde mens leeft. Het gaat niet zozeer over feiten en informatie dan wel over een bepaalde sfeer die ik wil oproepen, zodanig dat de soms moeilijk voor te stellen veranderingen door een traumatische ervaring wat gemakkelijker voorstelbaar worden. Het is mijn grootste hoop dat ik met dit boek de getraumatiseerde mens kan helpen om woorden te geven aan zijn of haar eigen ervaring. Verder hoop ik dat deze tekst ook een hulp kan zijn voor diegene in een dichte relatie met iemand die lijdt onder een traumatische voorgeschiedenis. Want ook dat is niet altijd eenvoudig. Voor de rest hoop ik dat dit boek zal helpen wat meer mededogen te cultiveren, al besef ik dat de behoefte daaraan oneindig is, want het lijden in de wereld is dat ook.

Ik ben in dit werk vertrokken van de zaken die ik het beste ken, en die zijn onvermijdelijk het resultaat van de ervaringen die ik heb opgedaan in de periodes dat ik getraumatiseerde mensen op een therapeutische manier heb mogen begeleiden. Dat maakt dat in dit boek een aantal aspecten van het trauma sterk belicht zullen worden, terwijl andere onderbelicht zullen blijven. Ik ben werkzaam in een psychiatrisch ziekenhuis en in een eigen praktijk; ik zie enkel volwassenen. De overgrote meerderheid van getraumatiseerde mensen met wie ik werk, zijn het slachtoffer van seksueel geweld en seksueel misbruik in de kindertijd. Niet-seksueel partnergeweld en ernstige affectieve verwaarlozing horen daar ook bij. Af en toe zie ik een militair die soms bloedstollende verhalen meebrengt vanop zogenaamde vredesmissies. Deze militairen zijn vaak gebonden aan een geheimhoudingsplicht, waardoor ze met niemand over hun verhalen kunnen en zelfs mogen spreken. Het bijzondere aan hun situatie is dat ze vaak getraumatiseerd zijn door zaken die ze zelf hebben gedaan, niet alleen door gruwelen die ze hebben ondergaan. De eerste jaren dat ik werkzaam was, zag ik mensen uit beide kampen die de Tweede Wereldoorlog aan den lijve hadden ondervonden. Ondertussen zijn deze mensen voor het grootste deel overleden, hun nakomelingen echter niet. Hun ervaringen, vooral van Holocaustslachtoffers en de effecten daarvan op hun kinderen en kleinkinderen, blijven zeer leerzaam om iets te begrijpen van de transgenerationele overerving van traumatische ervaringen. Voor de rest zag ik mensen die getraumatiseerd werden door op het verkeerde moment op de verkeerde plaats te zijn. Ik denk daarbij aan slachtoffers en nabestaanden van verkeersongevallen, maar ook aan chauffeurs die, zonder een fout te hebben gemaakt,

iemand doodreden. Of een vader die zijn vrouw en kind is verloren omdat de woning ontplofte, een paar minuten nadat hij was vertrokken om broodjes te halen voor de zondagsbrunch, of een man die zijn broer zag verdrinken voor zijn ogen, nadat hij hem spelenderwijs in het water had geduwd maar geen weet had van de gevaarlijke stromingen op die plaats.

Ik zie in mijn praktijk bijna enkel slachtoffers, meestal vele jaren nadat de feiten plaatsgrepen. Dit boek is mede daardoor bijna exclusief geschreven vanuit het perspectief van de slachtoffers. Maar het is ook een bewuste keuze geweest om mij tot hun zeer individuele ervaringen te beperken, omdat ik precies daaraan woorden wil helpen geven. Ik ben er mij ten volle van bewust dat sommige traumatische geschiedenissen zich afspeelen tegen de achtergrond van grote politieke, sociale, economische en maatschappelijke spanningsvelden in de samenleving. Het is mijn ervaring dat, wanneer men deze dimensie betreft, het gevaar altijd loert dat het spreken over trauma ofwel meer en meer abstract wordt, ofwel gevat wordt in ideologische of politieke discussies die voorbij dreigen te gaan aan het lijden van de individuele mens. Ik ben zelf zeer wantrouwig wanneer het engagement voor de grote zaak vormen begint aan te nemen waarin het individu verdwijnt. Het is bijzonder belangrijk het citaat van Joseph Stalin voor ogen te houden: 'Eén dode is een tragedie, een miljoen doden een statistiek.'

Dit boek bestaat uit vier grote hoofdstukken. Elk hoofdstuk behandelt een grondthema dat we in bijna elke traumatische geschiedenis zien terugkomen. Dat grondthema is net iets anders dan de symptomen. In het eerste deel bespreek ik

eerst enkele mechanismen die geactiveerd worden wanneer een mens wordt blootgesteld aan een traumatische ervaring. Deze mechanismen verklaren veel van de symptomen van het posttraumatisch stresssyndroom. Ik ga in dat eerste deel in op de mogelijkheden om een weg terug te vinden naar een volwaardig leven, waarbij men niet meer in de greep van de traumatische ervaring blijft. In het tweede deel staan machteloosheid en woordeloosheid centraal. De kern van een traumatische ervaring bestaat erin volledig te zijn overgeleverd aan het noodlot, of aan de boosaardige willekeur van een ander, zonder dat men daar ook maar enige impact kan op uitoefenen. Deze ervaring van totale machteloosheid brengt een existentiële angst teweeg die zeer moeilijk in woorden te vatten is. Men kan misschien wel de feiten en de omstandigheden van het trauma beschrijven, de ervaring zelf is bijna niet te delen. Het thema van het derde deel is het verlies van verbondenheid. Ik treed in dat deel meer in detail over de gevolgen van seksueel misbruik, meer in het bijzonder op die van incest. Alhoewel slachtoffers van seksueel misbruik vaak ogenschijnlijk goed functioneren, voelen zij zich vaak niet meer verbonden met de anderen en de wereld als geheel. Ten slotte ga ik in het vierde deel in op de mogelijkheden die zelfcompassie en mededogen bieden als therapeutisch instrument. De behandeling van trauma vereist over het algemeen verschillende complementaire invalshoeken, en het ontwikkelen van een liefdevolle relatie met zichzelf is een belangrijk onderdeel van het helingsproces. Daar handelt het laatste hoofdstuk over. Elk hoofdstuk is zo geschreven dat men het autonoom kan lezen. Het is dus niet per se nodig de hoofdstukken chronologisch door te nemen.

Ik heb ervoor gekozen om voor elk groot thema te vertrekken van een werk uit de wereldliteratuur, één keer koos ik voor een film. De gewone vakliteratuur leert ons natuurlijk heel veel over de symptomen en de gevolgen van een trauma. De verschillende psychotherapeutische benaderingen van het post-traumatisch stresssyndroom zijn onmisbaar om de impact van een trauma te begrijpen en om hulp te kunnen aanbieden bij de verwerking ervan. Toch blijft een droge psychologische benadering van het trauma een zeker tekort vertonen. Freud zelf moest toegeven dat kunstenaars vaak een directer en rijker inzicht hadden in de menselijke ziel dan wat hij met al zijn psychoanalytisch labeur kon formuleren. Een van mijn uitgangspunten is dat er aan het trauma iets onverwoordbaar is, en dat dit op zich een grote bron van lijden is. Dat verklaart misschien ook waarom zoveel getraumatiseerde mensen vruchteloos op zoek zijn naar erkenning en begrip. De traumatische ervaring zelf is namelijk nauwelijks te verwoorden of over te brengen, zeker naar iemand die geen lotgenoot is. Elke poging om het trauma in een psychologische of academische taal te vatten, lijdt min of meer aan hetzelfde euvel. Het is juist daarom dat kunst essentieel is. Grote kunst slaagt erin om datgene wat niet zomaar kan gezegd worden, toch aanwezig te maken.

Het feitenrelaas van een grote roman kan meestal samengevat worden in een paar zinnen. Zo bijvoorbeeld is Anna Karenina, de hoofdfiguur uit de gelijknamige roman van Tolstoj, een vrouw die getrouwd is met een wat saaie echtgenoot, bij wie ze haar passionele liefdesverlangen niet kan koelen. Ze wordt verliefd op een andere man en zoals verwacht en gevreesd loopt dat slecht af. Anna maakt een eind aan haar leven. Een

dergelijke verhaallijn vinden we terug in om het even welke slechte film of in talloze roddelblaadjes over bekende mensen. Op zich laten dergelijke verhalen ons meestal eerder onberoerd. Het is echter niet omwille van de verhaallijn of de feiten zelf dat we de roman van Tolstoj lezen – of naar een goede verfilming ervan kijken. Het gaat erom in direct contact te komen met de belevingswereld van Anna Karenina, zodat we kunnen meeleven met haar innerlijke drijfveren en verscheurdheid. Het is door de geniale manier waarop Tolstoj ons inzage biedt in haar gevoelsleven, dat we Anna Karenina kennen zoals we misschien niemand in ons dagelijkse leven kennen. We kunnen aan het einde van de roman zeer goed begrijpen hoe ze zich voelde toen ze voor de trein sprong. Wanneer de beschrijving van bepaalde passages in deze roman eventueel resoneert met onze eigen situatie, voelen we ons op een unieke manier begrepen en gezien.

Ik geloof dat psychologische theorieën en teksten op geen enkele manier in de plaats kunnen komen van de (h)erkenning die plaatsgrijpt in de ontmoeting met een groot kunstwerk. Men zou kunnen aanvoeren dat wat in een roman beschreven wordt niet reëel is. Niet voor niets vallen romans onder het genre van de fictie. Het zou een grote misvatting zijn om hieruit te concluderen dat grote kunst ons niets kan leren over het werkelijke leven. Integendeel, ik durf te stellen dat een grote roman of film ons meer te bieden heeft dan het specifieke levensverhaal van een welbepaalde persoon. Grote literaire figuren zijn als het ware de condensatie van wat talloze generaties hebben ervaren op de grote terreinen van het leven. Anna Karenina, Hamlet of Romeo en Juliet hebben nooit echt

bestaan, maar toch vat hun naam een diepgaande levenservaring samen, waar velen onder ons ooit mee zullen te maken krijgen. En meteen bieden hun namen ons een landkaart aan van het gebied waarin wij ons bevinden. In grote literaire werken zit de wijsheid van eeuwen menselijke geschiedenis vervat. Kunst komt uiteraard niet in de plaats van therapie, maar ze biedt wel iets wat een therapieprotocol niet kan geven. Hetzelfde kan misschien gezegd worden over religieuze beelden en symbolen. Daarom zijn parabels en mythes zo werkzaam, daarom zijn artistieke benaderingen van het trauma, net zoals van de andere grote thema's uit het leven, volstrekt onmisbaar om te kunnen herstellen.

Een andere reden om te vertrekken vanuit literaire teksten is om aan te geven hoe universeel en divers het trauma is. De oudste tekst die ik gebruik is er een van de Griekse tragedieschrijver Euripides; deze dateert van de vijfde eeuw voor Christus. *The Bluest Eye* van Toni Morrison is van 1970, de film *Bleu* dateert van 1993. Hoewel er een periode van 2500 jaar wordt overspannen, lijkt er in de subjectieve beleving van traumatische ervaringen weinig verandering te zijn opgetreden. De literatuur laat ons verder zien hoe divers de context van traumatische ervaringen kan zijn. Ik koos teksten die gaan over trauma's tijdens de grote gebeurtenissen in de geschiedenis, zoals oorlog en genocide, maar er zijn ook meesterlijke beschrijvingen van traumatische gebeurtenissen die zich meer in de intieme sfeer afspelen, bij seksueel misbruik of de soms vreselijke gevolgen van een verkeersongeval.

Ik maak mij geen enkele illusie dat we ooit in een wereld zullen leven waar geen traumatische ervaringen meer zullen plaatsgrijpen. Mensen zullen altijd getroffen worden door het anonieme lot. Er zal altijd de ongelukkig samenloop van omstandigheden zijn, er zullen altijd onvoorzienbare maar vreselijke gevolgen zijn van keuzes die we maken, en de ontembare krachten van de natuur zullen bij momenten vreselijke gevolgen hebben. Toch denk ik dat traumatische ervaringen, die het gevolg zijn van de wreedheid van de medemens, een aparte plaats innemen. Wanneer een mens vreselijk lijdt door het bewuste en intentionele toedoen van een medemens, wordt alles waar men in gelooft en alles waar men op vertrouwt onderuit gehaald. Er is niet alleen de onnoembare pijn, alles wat een zinvol leven mogelijk maakt wordt vernietigd of weggenomen. De hele geschiedenis is helaas grotendeels geschreven met bloed en dat bloed is afkomstig van individuele mannen, vrouwen en kinderen. Maar ook in het dagdagelijkse leven in vreedstijd doen mensen elkaar de meest gruwelijke dingen aan. De taak waar we dan gaandeweg voor staan is het hervinden van geloof, waardigheid en zinvolheid, zonder ons de illusie te maken dat er ooit een Utopia komt waarin dergelijke dingen niet meer gebeuren. Dat vraagt een enorme arbeid en vertrouwen. Echt geloof kan nooit opgedrongen of afgedwongen worden, daarvoor is de mens te vrij. Deze vrijheid is soms hard en vraagt het onmogelijke van ons. Een van die dingen die onmogelijk kan lijken, is om te kiezen voor liefde en mededogen, ook naar zichzelf, hoewel men het kwaad in de ogen heeft gekeken. Niet uit naïviteit of dwaas optimisme, maar omdat elke daad van liefde meer zachtheid, meer waarde en waardigheid in de wereld brengt. Zo verzwakt het nihilisme,

dat floreert in een omgeving van wanhoop of verbittering, altijd een beetje meer. Dat is echter een zeer moeilijk proces en vaak heeft men de hulp van een ander nodig om die weg te kunnen afleggen. Therapie is een mogelijkheid, maar niet de enige. Ook voor degene die helpt, is het een voortdurende opgave om geloof, hoop en liefde levend te houden.

Mijn persoonlijke belangstelling voor trauma heeft een lange geschiedenis. Ik onthul zeker geen groot geheim wanneer ik zeg dat vele mensen die kiezen voor een werk als hulpverlener, therapeut, psycholoog of psychiater in hun persoonlijke voorgeschiedenis te maken hebben gehad met problematische situaties. Wie daar nog volledig door bepaald is en er geen enkele afstand kan van nemen, is uiteraard niet in staat een dergelijk beroep uit te oefenen. Anderzijds vereist zo'n beroep een vastberadenheid en een bijna passionele gedrevenheid om te proberen, samen met de ander, licht te brengen op plaatsen waar het bijzonder donker is. Dat is bijna alleen maar mogelijk wanneer men zelf een affiniteit voelt met deze materie die verder gaat dan een puur academische of rationele belangstelling. Dat is voor mij niet anders. Het is dezelfde gedrevenheid die mij dit boek heeft laten schrijven.

Hoofdstuk 1

Splinters in het hoofd

*Terugkeren na een
traumatische ervaring*



In dit eerste hoofdstuk wordt beschreven hoe men na een traumatische ervaring terug een leven met zin, betekenis en meer liefde kan leiden. Het is immers zo dat een trauma een breuk of knak in de levenslijn kan teweegbrengen, waardoor men het gevoel heeft dat er een voor en een na is. Dat 'na' is niet altijd zo positief. Men heeft het gevoel afgesneden te zijn van de bron vanwaaruit het leven vloeit. Vaak staat de getraumatiseerde mens voor de moeilijke taak om de verbinding met het levende leven terug te vinden. Het is de hoop en het geloof in dit boek dat dit mogelijk is. Misschien worden die hoop en dit geloof nog het mooist gevat in het ten onrechte aan George Eliot toegeschreven citaat: 'Het is nooit te laat om te zijn wat je had kunnen zijn.' Daarom heeft dit hoofdstuk als ondertitel 'Terugkeren na een traumatische ervaring'. Dat wil niet zeggen dat het trauma een eind goed al goed-verhaal is. Velen zouden hun ongevraagde rijkdom aan levenswijsheid en diepgang direct willen inwisselen voor het terugkrijgen van wat verloren of beschadigd werd.

We beginnen dit hoofdstuk met wat essentiële kennis over wat een trauma precies is, hoe het inwerkt in onze psyche en wat de symptomen ervan verklaart. Het is zeer belangrijk te beseffen dat een traumatische ervaring steeds valt op de bodem van wie we reeds zijn. Dat verklaart waarom vele mensen relatief ernstige zaken kunnen meemaken, zonder dat ze daarom uitgesproken getekend zijn door posttraumatische symptomen. Bedrogen worden door een partner is voor de ene mens misschien een bijzonder onaangename ervaring die hij niet zal vergeten, maar kan voor iemand anders de bodem uit het bestaan wegslaan, waardoor het bedrog een traumatische

lading krijgt. Er zijn mensen die relatief ernstige feiten meemaken, zoals een verkrachting, seksueel misbruik of fysieke mishandeling en daar mettertijd zonder veel restverschijnselen uitkomen. Anderen ontwikkelen na dezelfde feiten een hardnekkig en aanhoudend posttraumatisch stressyndroom (PTSS). Vroegere ervaringen, temperament, genetische troeven of belastingen en het voorhanden zijn van steun en liefde vanuit de omgeving, bepalen hoe ervaringen worden verwerkt en of ze al dan niet traumatisch zullen worden. Dat neemt niet weg dat er schokkende en vreselijke gebeurtenissen bestaan, waarbij men afdaalt in de donkerste lagen van het lijden en wordt geconfronteerd met de meest wreedaardige trekken van de ander. Dit zijn ervaringen die omzeggens iedereen zullen veranderen. Het verblijf in een concentratiekamp, fysieke of psychische marteling en allerlei andere situaties waarbij dood of verminking bijna onvermijdelijk is, kunnen niet doorgevoerd worden zonder veel gevolgen.

Het essentiële van een traumatiserende ervaring bevat altijd deze twee elementen: enerzijds een totale machteloosheid en anderzijds een zeer grote dreiging voor de fysieke of psychische integriteit. De context waarin deze gebeurtenissen zich afspeelen is echter ook belangrijk. In haar boek *After such knowledge* staat Eva Hoffman stil bij een aantal observaties die tot nadenken stemmen. Er zijn bijvoorbeeld zeer veel beschrijvingen van getraumatiseerde soldaten in de Eerste Wereldoorlog. Wat we nu beschrijven als PTSS werd toen shellshock genoemd. Toch is het vreemd dat er na de Tweede Wereldoorlog veel minder van dit soort verhalen terug te vinden is, zeker wat de soldaten betreft die deelnamen aan de gewapende strijd. Des te meer is

de nadruk in de Tweede Wereldoorlog komen te liggen op de Holocaust, die het archetype van de hel op aarde is geworden in ons collectieve bewustzijn. Ook vanuit de Sovjet-Unie kwamen er minder beschrijvingen over PTSS, hoewel de gruwel in de 20e eeuw daar zeker niet kleiner was dan hier in het Westen. Misschien moeten we veronderstellen dat posttraumatisch stressyndroom daar vermoed aanwezig was onder de vorm van excessief gebruik van alcohol. De Vietnamoorlog bracht de gevolgen van ernstige trauma's opnieuw onder de aandacht. De erkenning van PTSS als officiële diagnose vloeide rechtstreeks voort uit inspanningen van de vele getraumatiseerde veteranen, die na hun terugkeer uit de oorlog zeer moeilijke tijden kenden. Men is blijkbaar niet zo geliefd als men de oorlog verliest en misschien heeft dit meegespeeld in het grote aantal soldaten dat leed aan PTSS.

Deze verschillen laten ons toe enkele hypothesen te formuleren. In de Eerste Wereldoorlog was de situatie in de loopgraven niet te vergelijken met de slagvelden van de Tweede Wereldoorlog. Wie daar meer details over wil lezen, verwijzen we graag naar het boek *Zacht en Eervol* van Leo Van Bergen. Daarin beschrijft hij het onvoorstelbare lot van de jonge mannen aan het front. Zij werden gekweld door honger en dorst, ratten en luizen. Zij stonden dagenlang weggezakt in de modder, lijdend aan ziekten die niet konden verzorgd worden en ze waren omgeven door de stank van rottende lijken, waar ze vaak bovenop stonden. Dan spreken we nog niet over de gruwelijke verwondingen van afgerukte ledematen en opengereten buiken. In sommige periodes heerste de verlamme angst voor het gas dat op elk moment de