Is PostTraumatische Groei hetzelfde als veerkracht?

PostTraumatische Groei en veerkracht worden vaak als soortgelijke begrippen beschouwd. Hoewel ze gevoelsmatig dicht bij elkaar liggen, zijn het in de psychologie twee volledig verschillende begrippen. In dit artikel gaan we dieper in op PostTraumatische Groei (afgekort tot PTG) en de verschillen tussen PTG en veerkracht. We lichten toe wat PTG is, leggen het verschil met veerkracht uit, gaan in op hoe je PTG kunt realiseren én wat NLP daarin kan betekenen.

Door: Anja Jongkind

en Greet Vonk

Anja Jongkind en Greet Vonk werken sinds 2013 samen binnen Et Emergo. Ze hebben PTG-Coaching ontwikkeld en zijn gespecialiseerd in bewustzijnsontwikkeling. Ze maken de podcast *Cadeautje* verpakt in prikkeldraad, schrijven boeken en artikelen, ontwikkelden een e-learning en geven workshops, lezingen, inspiratiesessies en opleidingen op het gebied van PostTraumatische Groei (PTG). Anja is o.a. NLP Master-Practitioner (1984) en was elf jaar directeur van een gz/ggz-instelling.

Greet leerde circa 20 jaar geleden PTG-Coaching van Anja en deed wetenschappelijk onderzoek naar PTG dat in 2019 werd gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *International Journal of Workplace Health Management*.
www.sterker-door-ellende.nl

Ellende blijft ellende

We willen eerst voor de zorgvuldigheid aangeven dat PTG geen heppie-de-peppie verhaal is. PostTraumatische Groei is inderdaad een heel positief en hoopvol gedachtegoed. Maar voor niemand is het meemaken van ellende fijn. Geen enkel mens uitgezonderd. Ook niet als het uiteindelijk tot iets goeds leidt. Iemand die midden in de ellende zit, heeft weinig aan uitspraken als dat je er sterker uitkomt. Daar word je eerder boos of wanhopig van, omdat met een dergelijke reactie de pijn niet erkend wordt. Het blijft dus echt ook een moeilijke periode. Maar bedenk dat als het dan toch al 'slecht' is, je de ellende maar beter kunt gebruiken om er iets waardevols mee te doen en die moeilijke periode niet te verspillen. In een Engels boek over PTG, *Struggle Well*, staat daarover een mooie zin: 'Struggle is a terrible thing to waste'.

PostTraumatische Groei

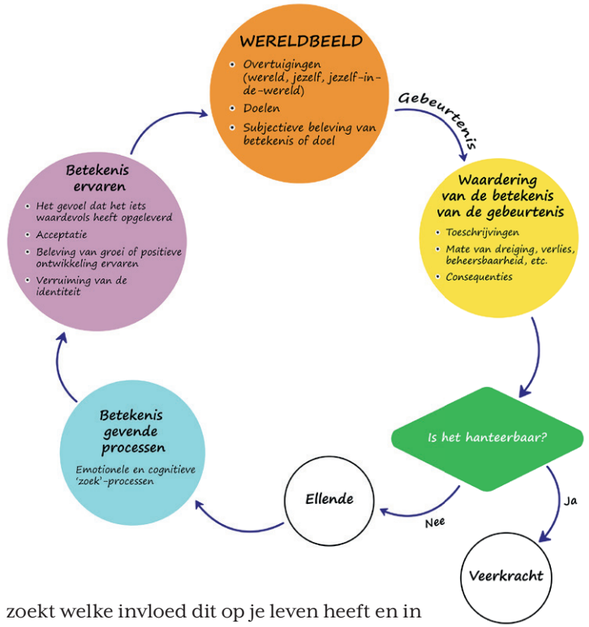
We leggen PTG graag uit aan de hand van de illustratie die op de cover van ons boek *Post-Traumatisch Groei - Sterker door ellende* staat.

In deze illustratie wordt prachtig weergegeven waar het over gaat bij PTG. Aan de linkerkant van de illustratie is alles zwart en grijs, het is ruig en er is onweer. Doffe ellende dus. Aan de rechterkant ziet het leven er een stuk mooier en actiever uit, ook al kunnen er dan nog wel wat wolkjes aan de horizon zijn. Dit beeld kun je realiseren na allerlei vormen van trauma, moeilijke periodes of andere ellende.

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen je leven stevig beïnvloeden. Of het nu het krijgen van een ziekte is, het meemaken van een burn-out of een depressie, het zien gebeuren van een ongeluk, het ervaren van een echtscheiding, het verliezen van een baan of vooruitzichten daarop of andere ellende. Het is veelal heftig en ingrijpend, maar moeilijke tijden kunnen je levensloop uiteindelijk ook in positieve zin compleet transformeren. Je ziet in de illustratie dat een vrouw het doek van de ellende wegtrekt. Dat is dus PTG. Je ziet dat het leven er prachtig uit kan zien na tegenspoed. Sterker nog, dat je er sterker uit kunt komen dan je ooit eerder was. Eigenlijk is iedereen in aanleg in staat om het doek weer weg te trekken na tegenslag. Hoe heftig die ellende ook is. Het kan echt!

Mogelijkheden en groeigebieden

Op deze illustratie is te zien wat er kan gebeuren met mensen die tegenslag, een moeilijke periode of andere ellende meemaken. Het plaatje laat zien dat we eraan kunnen bezwijken, erdoor in een overlevingsstand terecht kunnen komen, ervan kunnen herstellen en zelfs groei erdoor kunnen realiseren. Deze vier mogelijkheden zijn ook de fases die mensen doorlopen na ellende. In de illustratie lijkt het misschien dat je achter elkaar die fases doorloopt. In de praktijk is dat niet zo. Je gaat met vallen en opstaan door die fases heen en in het begin is bezwijken dominant aanwezig en aan het eind van het proces is dat groei.



Er zijn vijf deelgebieden waarop die groei kan worden gerealiseerd:

1. Veranderingen in relaties met anderen
2. Ervaren van nieuwe mogelijkheden
3. Ervaren van persoonlijke kracht
4. Veranderingen in religie, spiritualiteit of levensfilosofie
5. Veranderingen in de waardering en beleving van het leven

Verschil veerkracht en PostTraumatische Groei

Uit bovenstaande illustratie komt naar voren dat veerkracht en PTG verschillende begrippen zijn, en ook dat bij ieder mens in diverse situaties er verschillen zijn óf en wánneer er sprake zal zijn van veerkracht of PTG. Dat klinkt wat abstract en we leggen het daarom verder uit aan de hand van de illustratie.
Dat er grote verschillen te observeren zijn in hoe mensen trauma ervaren, heeft te maken met ons wereldbeeld en de elementen die dit beeld kunnen bepalen. Trauma is een subjectief begrip. Dus welke overtuigingen je hebt, welke doelen en hoe belangrijk die doelen voor je zijn. Als je een vervelende ervaring of gebeurtenis meemaakt, start er een proces waarbij je bewust en/of onderbewust onderzoekt welke invloed dit op je leven heeft en in hoeverre datgene 'past' binnen jouw verwachtingsbeeld of wereldbeeld. Met andere woorden: of 'het gat' tussen die beelden hanteerbaar is en hoe 'de waardering' ervaren wordt. Als dit gat hanteerbaar is, wordt er een beroep gedaan op je veerkracht om weer de oude te worden. Als het niet hanteerbaar is, kan het proces van PTG uitkomst bieden om over de ellende heen te groeien. Dan word je niet meer de oude, maar ontwikkelt zich wel een completere versie van jouzelf.

Ontslag en burn-out

We geven een paar voorbeelden. Als je bijvoorbeeld al twintig jaar bij dezelfde werkgever werkt en je bent ervan overtuigd dat jij je werk altijd goed doet en loyaal bent aan je werkgever, dan kan ontslag voor jou een traumatische ervaring zijn. Je bent er altijd van overtuigd geweest dat jij nooit ontslagen zou worden en je hebt er dus ook nooit rekening mee gehouden. Dan is die gebeurtenis dus een felle tegenslag of zelfs een donderslag bij heldere hemel en staat je leven helemaal op zijn kop. Dan weet je niet waar je het moet zoeken.
Als je altijd sterk bent geweest, je motto in het leven 'niet lullen, maar poetsen' is, je altijd

nog wel een tandje bij kunt zetten en voor iedereen klaarstaat, dan voelt een burn-out als een traumatische ervaring. Als zwak zijn en falen, en dat ben je echt niet gewend van jezelf. Jouw beeld van jezelf in de wereld is dat je een sterke en krachtige persoon bent. De burn-out past dus totaal niet in jouw zelfbeeld.

Het zijn allebei voorbeelden die opleveren dat je in de ellende belandt. Het kan echter ook zo zijn dat dat 'gat' wel te overbruggen is. Je wordt dan bijvoorbeeld onverwachts ontslagen en dat is een grote teleurstelling. Je kunt echter al eens eerder pittige omstandigheden hebben meegemaakt en het lukt je om met deze tegenslag om te gaan. Je bent er dan bijvoorbeeld niet helemaal de weg door kwijt of enorm emotioneel instabiel van geworden. Fijn is het nog steeds niet, maar je krabbelt wel op met behulp van veerkracht. Dat lukt dus niet als je in 'de machteloosheid van de ellende' terechtkomt, want dan krijg je te maken met een stevig en vaak wanhopig worstelproces.

Betekenisgevende processen

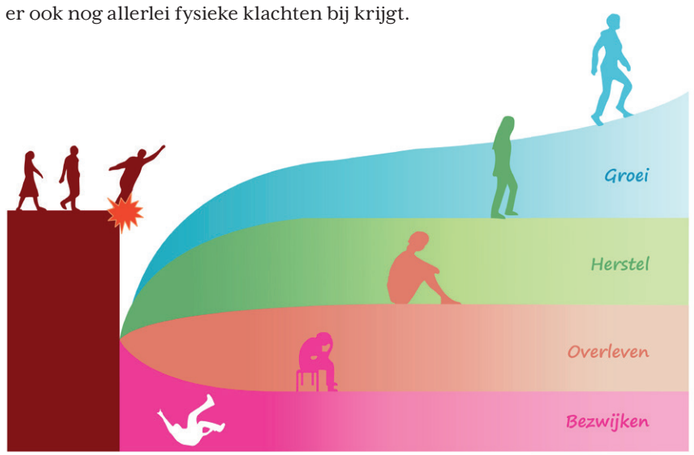
Dat worstelproces vindt plaats in 'betekenisgevende processen'. Dit zijn processen die uiteindelijk toch ook op kunnen leveren dat je PTG kunt realiseren. Als je PTG hebt gerealiseerd, dan leidt dit tot het gevoel dat de ellende ook iets waardevols heeft opgeleverd en is er sprake van werkelijke acceptatie. Voor alle duidelijkheid: dat is iets anders dan berusting. Acceptatie wil zeggen dat je echt de ellende hebt aanvaard als onderdeel van je levensloop en dat je hier tenslotte een soort van vrede mee hebt, doordat het ook echt betere inzichten en door die ervaringen hanteerbare emoties oplevert. Conclusie: je bent adequater en behendiger geworden in het hanteren van het leven. Verder is er dan sprake van groei op één of meer van de vijf deelgebieden zoals die al eerder aan de orde zijn gekomen. Doordat mensen zichzelf door hun hele proces zoveel beter hebben leren kennen, is er ook sprake van verruiming van de identiteit. Dat je eigenlijk 'meer' bent dan je eigenlijk altijd dacht. Door al deze ervaringen ga je zo anders in de wereld staan, dat je wereldbeeld ook echt verandert. En daarmee is de cirkel van het model rond. Als je wereldbeeld verandert, heb je vaak het idee dat je als het ware opnieuw begint. Je bent een completere versie van jezelf geworden doordat je zoveel meer zelfkennis en zelfhanteringsvermogen hebt verworven. Meer kennis over jouw kwaliteiten, capaciteiten, talenten én valkuilen.

PostTraumatische Groei realiseren

We krijgen weleens de vraag of we ook een stappenplan of een behandelplan hebben om PTG te (helpen) realiseren. Dat is er gelukkig niet. Het vergt namelijk een proces dat voor ieder individu verschillend is. Er is geen stappenplan of behandelplan, omdat juist het individu en diens talenten, kwaliteiten en krachten centraal staan. Die zijn bij geen mens gelijk. We kunnen hier dus niet een spoorboekje met je bespreken, we kunnen echter wel een aantal elementen benoemen die belangrijk zijn bij het vergroten van PTG.

Vitaliteit

Als mensen een tegenslag, moeilijke periode, trauma of veel langdurige stress ervaren, is dat ook flink van invloed op het lichaam. Vaak krijg je ook fysieke klachten. Je kunt die verminderen of voorkomen door goed voor je lichaam te zorgen. Dat is altijd belangrijk, maar in tijden van ellende essentieel. Als je je al rot voelt, ga je je nog slechter voelen als je er ook nog allerlei fysieke klachten bij krijgt.



Van klacht naar kracht

De gebruikelijke zorg is vooral gericht op beperking van klachten. Het werkelijke uitgangspunt zou moeten zijn: groei. Levenservaring en rijping leiden tot groei en dat resulteert in krachtontwikkeling en levenswijsheid. Groei is niet de vermindering van klachten, maar juist de ontwikkeling van krachten. Door groei na te streven, gaat herstel veel diepgaander. Door uit te gaan van herstel door groei in plaats van terug te willen naar het oude niveau, wordt iemand krachtiger en veelzijdiger. Ieder mens heeft een scala aan al dan niet reeds herkende en erkende mogelijkheden in zich. Allerlei capaciteiten, talenten en de bijbehorende valkuilen. Die capaciteiten en talenten kun je ook terugvinden in je klachten. In hoe je die capaciteiten en talenten niet alleen met behulp van onder andere veerkracht hebt gébruikt, maar ook hoe je die hebt mísbruikt. Onderzoek dat dus en focus je op je krachten in plaats van op je klachten. En leer ze bewuster en adequater te gebruiken, zodat je een completere versie van jezelf wordt.

Kennis van PostTraumatische Groei

Alleen al kennis hebben over PTG blijkt heel belangrijk te zijn om groei te kunnen realiseren of om stappen te zetten richting effectief herstel. Doordat je weet dat het bestaat en snapt hoe het kan werken, neem je bij jezelf gemakkelijker een positief onderzoekende houding aan en sta je meer open voor ontwikkeling.

Emoties echt verteren

Negatieve emoties zoals boosheid, depressie en verdriet, zijn vervelende gevoelens. Omdat ze meestal geduid worden als onwenselijk en er te weinig bekend is over hoe je daarmee zou kunnen omgaan, worden die vervelende emoties vaak weggedrukt. Voor het realiseren van PTG is het belangrijk dat de ellende echt verteerd en daardoor opgeruimd wordt. Als dat niet gebeurt, houden mensen er (eerst mogelijk onopgemerkte) psychische klachten aan over en/of ontstaan er vroeg of laat ook fysieke klachten.

Invloed van de omgeving

Mensen met psychisch en/of emotioneel gerelateerde klachten worden vaak klein gehouden, betutteld, gestigmatiseerd en soms zelfs gediscrimineerd. Kortom; ze worden niet meer voor vol aangezien en de regie wordt hen vaak ontnomen. Door naar hun proces te kijken als een ontwikkelingsproces, krijgen ze een ander, veel positiever perspectief. Dus als je zelf in de ellende zit, zoek dan mensen om je heen op die jou en jouw emoties er laten zijn en die ook naar je krachten blijven kijken.

NLP

Mogelijk is het je opgevallen dat bij het realiseren van PTG, NLP uitstekend te gebruiken is. Er is echt geen sprake van een 'behandelprotocol', want aansluiten bij de persoon om wie het gaat, is essentieel. Het gaat er echt om dat je de taal spreekt en verstaat van degene met wie je in gesprek bent. Op de website van de NVNLP staat aangegeven dat NLP zich ten doel stelt om succesvolle (of zelfs excellente) menselijke vermogens te doorgronden en overdraagbaar te maken. Laat nu juist tijdens de echt moeilijke momenten in iemands leven, de ontwikkelingsmogelijkheden bijzonder groot zijn en vooral de veranderbereidheid enorm toenemen. In ons eerste boek *PostTraumatische Groei – Sterker door ellende* (2020) worden de basisbegrippen van PTG makkelijk leesbaar uitgelegd en in ons derde boek *'Cadeautje verpakt in prikkeldraad'*, dat najaar 2022 verschijnt, beschrijven we veel van de door ons gehanteerde gesprekmogelijkheden en benaderingen, die voor NLP-trainers erg herkenbaar zullen zijn. ■