

# Kunnen we helen van trauma?

**Nee en ja.**

**Laten we één ding voorop stellen: niemand kan iemand anders' trauma helen. We kunnen alleen ons eigen trauma helen. Begeleiders kunnen wel leren de betekenis en de invloed van trauma beter te begrijpen en de cliënt te steunen in zijn ontdekkingstocht naar afgesplitste delen van zichzelf die hij of zij niet kende.**

Veel traumawerk vandaag de dag is gericht op het 'managen' van de symptomen door middel van training en stappenplannen die gericht zijn op weten, anders herinneren en nieuw gedrag. Hoe helpend ook, het is soms niet genoeg. Mensen die psychisch lijden zoeken genezing en herstel, natuurlijk. En hulpverleners willen hen helpen weer 'heel' te worden. Maar kan dat ook? Kunnen we weer 'heel' zijn, in de oorspronkelijke staat?

Mijn antwoord hierop is: nee. We zullen niet terug kunnen naar onze nieuwstaat. In mijn nieuwe boek<sup>1</sup> wordt met 'helen' niet bedoeld dat we kapot zijn en weer gerepareerd moeten worden, zoals bij een auto: hij doet het weer, mevrouwjtje.

Helen betekent in mijn visie dat we kunnen opknappen, saneren en 'anders heel' kunnen worden. In de kern zijn we nog steeds wie we zijn. We zijn anders geheeld, geschonden heel. De littekens zijn zichtbaar en voelbaar maar we zijn niet meer gebroken. Dat kunnen we bereiken als we hebben kunnen zien hoe diep de afgrond was en we onze afgesplitste delen weer kunnen verwelkomen, dat we niet meer bang zijn van de pijn en niet meer angstig zijn voor de signalen van ons lijf. Dat geeft ons wel degelijk een gevoel van heelheid, inclusief de geschondenheid. Het is een ander soort unieke en mooi gerestaureerde heelheid.

Dat cliënten daarnaar op zoek zijn, blijkt uit de vele intenties waarmee ik met hen heb gewerkt als begeleider. Mensen voelen diep van binnen dat het anders kan. Dat ze zich willen losmaken uit verstrikkingen en bevrijden uit de ketenen waarmee ze zichzelf onbewust hebben vast geklonken, om zich aan te passen, om te overleven. Dan zeg ik ja, cliënten kunnen wel degelijk 'helen', in de zin van restaureren, opknappen. Met goede aandachtige begeleiding door medemensen die tijd hebben, die snappen hoe het zit en niet bang zijn van hun pijn en geschreeuw, die hen steunen in hun moedige pogingen en helpen door te zetten.



Wij, begeleiders, moeten die medemensen zijn; wij kunnen meezoeken en helpen de juiste lijm te vinden.

---

<sup>1</sup> 'Coachen waar het pijn doet', verschijnt in mei/juni 2019