

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!

PSYCHOLOGIE

11-08-2016

Waarom iK?

OVER VEERKRACHT EN VERBITTERING

TEKST: MANON SIKKEL // ILLUSTRATIES: ANNE VAN DEN BERG

Een ernstige ziekte, het verlies van een geliefde of een plotseling ontslag: de meeste mensen kunnen na zo'n tegenslag weer opkrabbelen en de schouders eronder zetten. Anderen blijft hangen in woede over wat hun is aangedaan en raken verbitterd. En dat zijn de lastigste mensen om mee om te gaan.

Josephine was een voormalig balletdanseres die niet kon leven met de gedachte dat haar gezicht begon te rimpelen. Eind jaren tachtig – ze was in de 60 – nam ze een facelift en ze genoot ervan als mensen haar jonger schatten. Ze koketteerde met haar goede figuur en de soepelheid van haar heupen. Wel had ze een onverklaarbare pijn in haar been. Een chirurg in Utrecht beloofde haar dat ze voor altijd van de pijn verlost zou zijn als hij een zenuw in haar rug zou doorsnijden. Bij de operatie ging er iets mis en toen ze bijkwam uit de narcose kon ze niet meer lopen. De laatste tien jaar van haar leven zat ze vloekend in haar elektrische rolstoel. Boos, maar vooral verbitterd. Ze had een fantastisch leven gehad, vol aanbidders en avontuur. Maar ze eindigde als een wrevelige vrouw die maar niet kon accepteren dat haar leven zo'n oneerlijke wending had genomen.

Er zijn ook mensen die iets vergelijkbaars meemaken en niet verbitterd raken. Wat doen zij anders? Waarin verschillen de verbitterden van de niet-verbitterden? Een fout bij een operatie, een chronische ziekte of zomaar ontslagen worden; we maken allemaal dingen mee die ons gevoel van rechtvaardigheid ernstig op de proef stellen. Woede, gekwetstheid en verdriet zijn logische reacties op zulk 'onrecht', maar bij de meeste mensen ebben die emoties ook weer weg. De tijd heelt alle wonden. Mensen bij wie die woede niet verdwijnt, raken verzeild in rechtszaken die jaren duren, sturen ingezonden brieven naar de krant of mengen zich dagelijks op forums met lotgenoten. Ze willen de buitenwereld laten weten welk onrecht hun is aangedaan. 'Posttraumatische verbittering' noemt de Berlijnse psychiater Michael Linden dat. Hij is een van de eerste wetenschappers die er onderzoek naar deden. Volgens hem wordt verbittering vaak verkeerd gediagnosticeerd. Als depressie bijvoorbeeld. Naar schatting 3 procent van de bevolking zou zo verbitterd zijn dat het hun levensgeluk in de weg staat. En anders dan bij mensen die depressief zijn of een posttraumatisch

stressyndroom hebben, zijn deze mensen niet geneigd om hulp te zoeken. Omdat ze vinden dat de omgeving moet veranderen, niet zij.

In een berenklem

Waarom ik? Dat is volgens Linden de grondgedachte van verbittering. Er is je iets vreselijks overkomen en het voelt alsof het je met opzet is aangedaan. Het noodlot moest jou hebben en dat maakt je kwaad, maar ook hulpeloos. Deze tegenstrijdige gevoelens van woede en hulpeloosheid zijn nuttig wanneer je moederziel alleen ergens in de binnenlanden van Canada met je voet in een berenklem terechtkomt. Je bent hulpeloos en je komt nooit meer op eigen kracht weg. De enige kans op redding die je dan nog hebt, is woede. Die gaat samen met zoveel adrenaline – en daarmee toename in spierkracht – dat je die klem wellicht nog met je blote handen zou kunnen opentrekken. Maar in het dagelijks leven heb je weinig aan deze tegenstrijdige emoties.

Chronisch verbitterde mensen hebben die emoties ook. Het gevoel dat je geen kant uit kunt, dat het niet je eigen schuld is maar die van de ander. ‘Ze’ moesten specifiek jou hebben en je wilt de wereld graag laten horen hoeveel onrecht en leed je is aangedaan. Waarom moet jou dit overkomen? Het is begrijpelijk dat iemand denkt: waarom ik? Maar even zinnig is de gedachte: waarom ik niet?

Buitenspelgevoel

Verbitterde mensen hebben de neiging om het leed dat hun is aangedaan met zoveel mogelijk anderen te delen. Denk aan de ontslagen medewerker die midden in de nacht besluit om in een ellenlange e-mail zijn boosheid te delen en daarbij het hele bedrijf te cc'en. Of de buurman die een jaar later nog aan de hele buurt vertelt hoeveel hij last hij heeft gehad van jouw verbouwing. Voor de omgeving is zulk gedrag niet altijd te begrijpen. Get over it, zeggen Amerikanen dan, laat het achter je. Maar dat is nu net wat verbitterde mensen niet kunnen. Het is alsof ze in hun hoofd vastzitten in die berenklem. Ze blijven vechten om eruit te komen.

Psycholoog David Blom, verbonden aan de Universiteit Utrecht, werkte met veteranen die terugkwamen van het front en ernstig verbitterd raakten. Hij deed met name onderzoek naar de factoren die bepalen waarom de een wel verbitterd raakt en de ander niet. Twee jaar geleden promoveerde hij op het proefschrift *For bitter or worse*. Op de vraag waarom mensen verbitterd raken, antwoordt hij: ‘Dat heeft een functie. Mensen voelen zich aan de kant gezet, gemarginaliseerd. Ze zijn in een situatie beland waarin ze er nog nauwelijks toe doen en voelen zich hulpeloos tegenover deze situatie.’ Dat heeft hun zelfbeeld ernstig aangetast. ‘Enkel door zichzelf als onschuldig slachtoffer te manifesteren kunnen ze hun eigenwaarde nog veiligstellen. Ze hopen dat de omgeving ze steunt en zegt: wat erg voor je, dit heb je niet verdiend. Daarom blazen ze de hoeveelheid onrecht die hun is aangedaan op.’

Verbitterde mensen voelen zich niet gehoord, niet gezien en vooral niet erkend. Een groep die vatbaar is voor verbittering wordt gevormd door chronisch zieken. Ziek zijn maakt je kwetsbaar en doet verlangen naar mededogen. Blom: ‘Mensen met bijvoorbeeld pijn – zoals bij reuma – worden niet altijd geloofd. De ene dag pijn en de andere dag niet, dat is voor de omgeving maar moeilijk te begrijpen. Als ze niet worden geloofd, geen erkenning krijgen en blijkbaar geen medeleven waard zijn, gaat hulpeloosheid gemakkelijk over in verbittering.’ Bovendien kunnen ze door hun ziekte niet altijd deelnemen aan het leven zoals ze dat gewend waren. Dat kan ze het gevoel geven dat ze buitenspel zijn gezet.

Persoonlijke waarden

Ook mensen die met hart en ziel voor bepaalde beroepen kiezen, raken vaker verbitterd. Een belangrijk aspect bij het ontstaan van die wrok is volgens Blom namelijk dat je je voelt aangetast in je persoonlijke waarden. Hij ziet het onder andere bij mensen die in de zorg werken. ‘Ze zijn dat werk vaak gaan doen met een bepaalde overtuiging. Ze willen iets betekenen voor de medemens maar zijn steeds meer gebonden aan protocollen en ervaren een grote werkdruk doordat ze bijvoorbeeld met twee verzorgers op een groep van veertig bewoners met dementie staan. Dat is frustrerend. Daarbij worden ze slecht betaald en nauwelijks gezien of gewaardeerd door bijvoorbeeld managers. Ze krijgen ook regelmatig de nodige kritiek te verduren van familieleden van de mensen die ze verzorgen. Als “lagere” discipline staan ze machteloos tegenover deze situatie. En zo raken ze uitgeput en verbitterd.’

Bescherming

Uit het promotieonderzoek van Blom blijkt dat er nog een factor is die vatbaar maakt voor verbittering. Die heeft te maken met hechting, het basisgevoel van zekerheid en vertrouwen dat we kunnen hebben in relaties met anderen. ‘Mensen die, zoals we dat in de psychologie noemen, angstig-onveilig gehecht zijn, hebben meer kans om verbitterd te raken. Zij zijn met name bang om goedkeuring en steun te verliezen. Ze zijn daardoor meer geneigd om hun slachtofferschap en hulpbehoefendheid op te blazen in de hoop dat anderen zich over hen ontfermen.’ Veilige gehechtheid, zo weten we uit ander onderzoek, beschermt tegen heel veel tegenslag, maar het brengt blijkbaar ook met zich mee dat we ons gevoel van eigenwaarde behouden wanneer we ernstig ziek, ontslagen of afgeserveerd worden. Blom: ‘Ook een combinatie van persoonlijkheidstrekken lijkt mensen vatbaar te maken voor verbittering. Sommige mensen zijn nu eenmaal meer geneigd om negatieve gevoelens en gedachten te ervaren en zullen dus makkelijker verbitterd raken, het zogenaamde neuroticisme. Een andere persoonlijkheidstrekk, vriendelijk willen zijn voor anderen, kan deze gevoelens verminderen. Dus vriendelijkheid kan

neurotische mensen beschermen tegen de gevoelens en gedachten die de verbittering in stand houden.’

Verslavende mantra

Verbittering is geen verkoudheid die vanzelf overgaat. Het gaat vaak samen met rumineren, herkauwen. De gedachte dat het niet waar kan zijn wat hun overkomen is, blijven mensen als een mantra herhalen. Het is moeilijk om daar op eigen kracht uit te komen. Bovendien is het verslavend, zegt Blom. ‘Dat blijven herhalen sterkt ze in de gedachte dat ze gelijk hebben en zelf geen verantwoordelijkheid dragen voor hun “onterende” situatie. Op forums van lotgenoten zie je dat verbitterde mensen elkaar blijven opjutten. Er is heel veel moed voor nodig om dat patroon los te laten.’ Als je zelf verbitterd bent, is er hoop. Het begint met erkennen dat het zo is en vervolgens besluiten dat je je wilt bevrijden van dat gevoel van ‘onrecht’. Blom: ‘Durf de verantwoordelijkheid voor je levensgeluk weer in eigen hand te nemen. Maak je los van het verleden en omarm nieuwe doelen. Hoe moeilijk het ook is, probeer om niet langer het slachtoffer te willen zijn. Dat is een lastig proces waarbij je geholpen kunt worden.’

En wat kun je doen om een ander verbitterd mens te helpen? ‘Door te zien dat onder al die woede een hulpeloos en beschaamd mens schuilt die niets liever wil dan gehoord en gezien worden en weer wil meetellen. Geef dus erkenning. Wie veel wrevel voelt, zit zo vast in het verlies dat er iets positiefs voor in de plaats moet komen. Wees dus aardig tegen de mensen die door verbittering onaardig zijn – omdat juist zij dat zo nodig hebben.’

Bronnen o.a.: D. Blom, *For bitter or worse. Embitterment in rheumatic diseases*, Utrecht University Repository, 2014 / M. Linden e.a., *The post-traumatic embitterment disorder self-rating scale (PTED Scale)*, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2009 / T. Sensky e.a., *Associations of chronic embitterment among NHS staff*, *Occupational Medicine-oxford*, 2015

Populaire artikelen

€ 0,85

REPORTAGE

'MAN NUMMER ZES HEETTE RAMSI. ALS IK LAG TE KERMEN, LACHTE HIJ'

**SHIRIN STOND OP HET PUNT
EINDEXAMEN TE DOEN TOEN IS-
TERRORISTEN HAAR DORP BIJ HET
SINJARGEBERGTE BINNENVIJLEN IN
AUGUSTUS 2014. SAMEN MET
ANDERE ONGETROUWDE VROUWEN
EN MEISJES UIT HET DORP WERD ZE
MEEGENOMEN, VERKOCHT ALS
BRUID EN GEBRUIKT ALS
SEKSSLAVIN. DANKZIJ DE HULP VAN
DE NEGENDE MAN AAN WIE ZE WERD**

€ 0,25

De agent, de automobilist en de schietpartij

Ali Ouaalit moest blazen en wilde zijn auto wegzetten. Een agent dacht dat hij vluchtte en schoot hem, zou later blijken, een dwarslaesie. De rechter gaf hiervoor 1 maand cel, maar vandaag zal justitie andermaal betogen dat de agent geen straf verdient.

**DOOR MAUD EFFTING EN ANNEKE
STOFFELEN**

In een Rotterdams ziekenhuis krijgt Ali Ouaalit eind 2012 de boodschap. Hij heeft zo lang geleden dat het goed zal

De
ac
vr
zo
no

Vivi
Mag
'Als
heb
De
heb
naïe
Son
'Do
aan