

## Laat mensen lijden

“That which does not kill us, makes us stronger,” is een bekende quote van Friedrich Nietzsche. Een levensmotto waar veel mensen de behoefte voor voelen om naar je hoofd te smijten als je het over je trauma hebt.

Zodra je het hebt over nare dingen die je hebt meegemaakt, hebben mensen altijd het idee dat ze je eraan moeten herinneren dat deze gebeurtenissen je zogenaamd “sterker” hebben gemaakt. Dat is echt zo’n opmerking die je alleen maakt als je zelf niks ergers hebt meegemaakt dan je hond die overleed op je negende. Natuurlijk kom je daar makkelijk overheen en kan je dan door met je leven, maar helaas is dat niet voor iedereen weggelegd. Sommige dingen blijven de rest van je leven bij je, zonder dat het nou echt iets positiefs aan je leven toevoegt.

Waarschijnlijk zal dit levensmotto mensen geruststellen. Het idee dat mensen nare dingen kunnen overkomen zonder een groot, prachtig plan dat erachter zit, beangstigt ze, want dat zou namelijk betekenen dat hun en andermans lijden voor niks zou zijn geweest. Daarom schuiven ze het maar op alles en niks af. Noem het Gods plan, het lot, het universum. Nou, ik noem het gewoon stom toeval. Mensen kan van alles overkomen, en het lijden verbloemen met een mooie quote op je Instagram met een plaatje van de natuur helpt niet met je proces.

Het zal het ook in eerste instantie makkelijker maken om met het trauma om te kunnen gaan. Als je doet alsof het je sterker maakt, hoef je er ook niet echt naar te kijken. Je hoeft het verdriet niet te erkennen. Stop het ergens weg in een laasje en doe alsof het je leven heeft verbeterd, en misschien gaat het lijden uiteindelijk vanzelf wel weg. Maar dit kan niet eeuwig standhouden. Uiteindelijk zal je toch het rouwproces door moeten.

Waarom moeten we van onszelf eigenlijk op die manier sterk zijn? Kunnen we niet het lijden accepteren, en misschien zelfs omarmen? Want lijden en rouw is niet iets zwaks of ongewensts, het is net zo’n groot deel van het leven als de vreugde. Trauma is niet iets waar je beter van wordt, maar we moeten het ook niet wegstoppen. Je moet het leren accepteren in al zijn verdriet, hoe moeilijk dat ook is.

“That which does not kill us, makes us stronger,” is dus een idee wat we achter ons moeten laten. Laat mensen in hun eigen tijd lijden en rouwen, zonder ze erop af te kraken. Deze processen moeten we niet wegstoppen, maar juist omarmen. Ik vind het namelijk al een overwinning op zichzelf als je je trauma in de ogen kan aankijken.

Hannah Aantjes