



Trauma's voorkomen en helen

# Je lichaam als leidraad

In ons leven krijgen we allemaal onvermijdelijk te maken met bedreigende situaties.

Ongelukken, ziektes, operaties, (natuur)geweld, mishandeling, misbruik en verlieservaringen zijn hier voorbeelden van. We raken er geestelijk en lichamelijk van uit balans. Gelukkig zijn wij van nature in staat om deze gebeurtenissen te verwerken, waarna we de draad van het leven weer op kunnen pakken. Bij het verwerken blijkt ons lichaam een belangrijke rol te vervullen. Het instinctief afreageren van de lichamelijke spanning, opgedaan tijdens de traumatische ervaring, blijkt essentieel te zijn om lichamelijke en psychische klachten te voorkomen en om rust en balans te hervinden.

**N**a een heftige gebeurtenis zeggen we dat we staan te trillen op onze benen. Dit is vaak ook letterlijk het geval. Wanneer we bijvoorbeeld een ongeluk, een fikse ruzie of een operatie hebben meegemaakt, dan kunnen we dit trillen waarnemen. Het is een instinctieve, onwillekeurige beweging van spieren die volgens Peter Levine, de grondlegger van de somatic experience therapie, noodzakelijk is bij het verwerken van de indrukwekkende gebeurtenis. Door het trillen wordt de vecht- of vluchtreactie afgemaakt die het lichaam heeft ingezet. Lichamelijke spanning wordt op deze wijze ontladen en er ontstaat weer rust, zowel lichamelijk als geestelijk. We weten dan bewust én onbewust dat we de bedreigende situatie hebben overleefd. Na het ontladen kunnen we ons sterker, zelfverzekerder en zelfbewuster voelen. We voelen ons weer verbonden met het leven en zijn in staat om flexibel te reageren op toekomstige stressvolle situaties.

**'Door het trillen wordt de vecht- of vluchtreactie afgemaakt die het lichaam heeft ingezet.'**

Dit ontladen van spanning vindt helaas niet altijd plaats. Velen van ons zijn al van jongs af aan gewend om gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen te onderdrukken. We hebben geleerd dat we emoties niet mogen tonen of dat we niet op onze gevoelens kunnen vertrouwen. Het trillen wordt als teken van zwakte gezien en we willen dit zelf snel stoppen, of we worden

hiertoe aangespoord door anderen. Het ontladen kan ook bedreigend zijn vanwege heftige emoties, zoals angst en woede die hierbij naar boven kunnen komen. Dit kan zo bedreigend en overweldigend aanvoelen dat we ook om deze reden, vaak op onbewust niveau, het ontladen tegenhouden.

Mensen spreken bewonderend over ons als we na een bedreigende ervaring gewoon doorgaan, alsof er niks is voorgevallen. Lichamelijke signalen worden genegeerd. De tol voor het onderdrukken van lichamelijke impulsen kan helaas groot zijn. Als het lichaam zijn spanning niet kwijt kan, blijft het in een toestand van chronische stress gevangen. Het vermoeden bestaat dat dit op den duur ziektes zoals fibromyalgie, het chronisch vermoeidheidssyndroom, whiplash, frozen shoulder en het prikkelbaredarmsyndroom veroorzaakt.

Ook onze emotionele gevoelsystemen kunnen hiervan ontregeld raken. We zien dan gevaar dat er in werkelijkheid niet is en gevaar dat er wel degelijk is merken we juist niet op. Deze verandering in prikkelgevoeligheid vinden we onder andere terug als symptomen behorend bij het posttraumatisch stressyndroom (PTSS), waaronder flashbacks, angst- en paniekaanvallen, slaapproblemen, concentratieproblemen, woedeaanvallen, depressies en vermijdingsreacties.

De traumatische gebeurtenis zelf veroorzaakt deze ziekteverschijnselen dus niet. Het wordt teweeggebracht door de energie die in het lichaam is vastgehouden ná de bedreigende gebeurtenis.

Stel: we staan oog in oog met een tijger. We zijn in gevaar en ons lichaam maakt zich onmiddellijk gereed om te vechten of >



te vluchten. Stresshormonen worden aangemaakt, de hartslag en de bloeddruk stijgen, pupillen verwijden zich, de ademhaling versnelt, de spieren spannen zich aan en de aandacht focust zich volledig op de bron van stress. Wanneer vluchten geen kans van slagen heeft en vechten geen optie is, dan worden we overspoeld door een gevoel van machteloosheid en hulpeloosheid. Logisch nadenken is op zo'n moment niet meer mogelijk; de regie in onze hersenen wordt overgenomen door het limbische systeem en alle handelingen verlopen onbewust. Als laatste redmiddel kunnen we dan nog een onbewust ingezette richtingloze vlucht of een instinctieve woeste tegenaanval op de tijger ondernemen. Mislukt dit, dan slaat de angst toe. We realiseren ons dat we verloren zijn. Dit gevoel zorgt ervoor dat er naast vechten en vluchten een derde verdedigings-mechanisme in werking treedt: bevrozen (zie trauma-schema).

### 'Mensen spreken bewonderend over ons als we na een bedreigende ervaring gewoon doorgaan ...'

Bevriezen, ook wel dissociëren genoemd, is een toestand waarin we verdoofd en verward zijn. Pijn en angst worden niet meer gevoeld. We staan dan aan de grond genageld en ons geheugen werkt niet goed meer. Emotionele reacties en waarnemingen raken verstoord. We kunnen het idee krijgen dat we buiten ons lichaam zweven en dat de tijd lijkt te vertragen. De neurotransmitter endorfine die bij stress, angst en pijn wordt aangemaakt, veroorzaakt deze verschijnselen. De verdovende werking ervan lijkt op morfine. Als de tijger toeslaat en ons opeet, zullen we geen pijn of angst meer voelen dankzij de werking van endorfines. De dood komt dan genadig.

Overleven we onze ontmoeting met de tijger, dan 'ontdooien' we na verloop van tijd. Dit vindt pas plaats wanneer we ons daadwerkelijk veilig voelen. Trillen, beven, zweten, zuchten, diep ademen en gapen horen bij dit proces. De vlucht- of vechtreactie die gaande was en plotseling is gestaakt door het dissociëren, wordt hiermee alsnog afgerond. Zo komt ook op onbewust, lichamelijk niveau het gevoel van rust en veiligheid terug. Het lichaam kan zich vervolgens weer herstellen van de stressvolle gebeurtenis. We weten én voelen dan dat we veilig zijn.

Dit fenomeen van bevrozen en ontladen komt bij nagenoeg alle diersoorten op aarde voor. Van spinnen en kakkerlakken tot apen en mensen. Dieren laten het aangeboren vermogen van het lichaam om te ontladen toe. Ze onderdrukken hun instincten niet. Wij mensen zijn hier wel toe in staat, dankzij onze goed ontwikkelde neocortex. Zonder lichamelijke ontlading zal het angstcentrum in onze hersenen, de amygdala, vanuit het lichaam aanhoudend signalen krijgen die aangeven dat de bedreigende situatie nog steeds gaande is. De bedreiging komt nu niet van buitenaf, zoals met de tijger het geval was, maar van binnenuit. We willen een verklaring hebben voor het opgejaagde, onveilige gevoel. De oorzaak van de onrust wordt dan vaak buiten onszelf gezocht, waardoor de wereld om ons heen als bedreigend en onveilig wordt ervaren. Onschuldige triggers activeren vervolgens ons stresssysteem, waardoor het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid blijft verkeren.

Als instinctieve impuls om de vastgezette lichamelijke spanning alsnog te kunnen ontladen, worden vaak situaties opgezocht die raakvlakken hebben met het oorspronkelijke trauma. We spreken dan van herbeleving of her-enscenering. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met een geschiedenis van misbruik, verwaarlozing, operaties en geweld, als volwassene vaak in omstandigheden verzeild raken die lijken op de traumatische situaties in hun jeugd. Een bekend voorbeeld is de prostituee die als kind seksueel werd misbruikt (Levine, P.A. 1997). >

Het omgekeerde gebeurt ook: gevoelens, gedachten, locaties en personen die doen denken aan het trauma worden juist vermeden. Hierdoor worden we steeds meer beperkt in ons doen en laten. Soms wordt de traumatische ervaring verdrongen. Slechts flarden van de gebeurtenis kunnen herinnerd worden of de ervaring is totaal verdwenen uit het bewuste geheugen. Het kan ook zo zijn dat de gebeurtenis wel herinnerd kan worden, maar dat het gevoel erbij ontbreekt. Herbeleving, vermijding en verdringing leiden helaas tot intensivering van het trauma. De gevoelens van machteloosheid, hulpeloosheid, onveiligheid en angst nemen alleen maar toe (zie trauma-schema).

### 'Dieren laten het aangeboren vermogen van het lichaam om te ontladen toe.'

Kinderen maken voortdurend situaties mee waarin ze zich hulpeloos of machteloos voelen. Ze zijn immers voor hun zorg en veiligheid volledig afhankelijk van volwassenen. Een kind kan getraumatiseerd raken door gebeurtenissen die voor een volwassene heel onbeduidend lijken. Ongebruikelijk gedrag van een kind kan erop wijzen dat er op lichameniveau nog spanning aanwezig is als gevolg van een bedreigende ervaring die het kind heeft meegemaakt. Dwangmatige, repetitieve handelingen; onbeheersbare woede-uitbarstingen; hyperactiviteit; schrikachtige reacties of teruggetrokken gedrag zijn hier voorbeelden van. Als volwassene kunnen we het kind helpen door bescherming, steun, geruststelling en veiligheid te bieden.

Een gevoel van veiligheid blijkt essentieel te zijn om stress te kunnen ontladen, zowel bij kinderen als bij volwassenen. Voor getraumatiseerde mensen is dit lastig. De interne spanningen zorgen voor een bedreigend gevoel. Om hen bewust te laten worden van deze spanningen, zal in de therapeutische setting allereerst gewerkt moeten worden aan het vergroten van het lichaamsbewustzijn. De cliënt leert zijn gevoelens te benoemen en ontdekt dat ieder gevoel terug te vinden is in zijn lichaam. Door bijvoorbeeld op te merken dat de armen gespannen raken en de kaken gaan klemmen bij boosheid, of dat de borst beklemd voelt bij verdriet, realiseert de cliënt dat hij door spanningen in zijn lichaam anders reageert op prikkels van buitenaf. Hij ontdekt ook dat deze gevoelens te maken hebben met eerdere ervaringen in zijn leven.

Door dit besef kan hij hetgeen gebeurd is in het verleden, loskoppelen van wat er op het huidige moment gaande is. De emotionele reactie verloopt hierdoor minder heftig en de cliënt krijgt zo weer controle over zijn eigen reacties. Het machteloze, hulpeloze gevoel vermindert en het gevoel van veiligheid neemt toe.

Dit maakt de weg vrij om lichamelijke spanningen te ontladen. Met somatic experience (SE), eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) en andere lichaamsgerichte therapievormen kan dit ontladen worden geactiveerd. Gapen, zwellen, dieper ademhalen en onwillekeurige trillingen en trekkingen van spieren geven aan dat de cliënt op geestelijk én

lichamelijk niveau aan het ontdoen is. Het lichaam komt daarna weer terug in de rustfase.

Het vermogen om ons op lichamelijke gewaarwordingen te richten en deze toe te laten vormt dus de sleutel tot het voorkomen en helen van trauma's. Wat zou het mooi zijn als we van jongs af aan de mogelijkheid krijgen om deze vaardigheid te ontwikkelen. Hier is wel een cultuuromslag voor nodig. Het idee dat kinderen moeten worden gehard voor de toekomstige maatschappij, geldt nog steeds in veel gezinnen. 'Niet zeuren, maar doorgaan' is de boodschap waarmee velen van ons zijn opgevoed. Gevoelens worden hiermee genegeerd. Maar juist met steun, begrip, geruststelling en troost krijgen kinderen de mogelijkheid om hun gevoelens te ontdekken en trauma's te verwerken, waardoor ze uiteindelijk stabiel in het leven komen te staan.

Er zouden op basisscholen lessen kunnen worden gegeven in het leren voelen en het benoemen van gevoelens, zoals in het 'roots of empathy'-programma gebeurt (Gordon, M. 2005). Naast zelfkennis, ontwikkelen de kinderen hun inlevingsvermogen in anderen. Het pestgedrag vermindert hierdoor. De veilige leeromgeving zorgt bovendien voor een toename van de leerprestaties in de reguliere vakken.

Meer bekendheid over de rol die het lichaam speelt bij het ontladen van trauma's, zal het voor ons makkelijker maken om het toe te laten. Bij onszelf, maar ook bij anderen. Voor hulpverleners, leerkrachten en ouders kan het geruststellend zijn om te weten dat het ontladen van tijdelijke aard is en dat dit bij het natuurlijke proces hoort waarmee de balans wordt hersteld. We zien het ontladen dan niet meer als tekortkoming, maar als aangeboren wijsheid van het lichaam die ons helpt om gebeurtenissen te verwerken.

**Meer informatie:** [www.martha.nu](http://www.martha.nu)

#### Bronvermelding:

- Bosch, I. (2007) *De onschuldige gevangene*. L.J.Veen ISBN 9789020406344
- Herman, J.L. (1993) *Trauma en Herstel*. Wereldbibliotheek ISBN 9789028416536
- Damasio, A. (2003) *Het gelijk van Spinoza*. Wereldbibliotheek ISBN 9789028423787
- Gordon, M. (2005) *Roots of Empathy*. The Experiment ISBN 9781615190072
- Levine, P.A. (2010) *De stem van je lichaam*. Altamira ISBN 9789069639741
- Levine, P. A. (1997) *De tijger ontwaakt*. Altamira ISBN 9789069637549
- Levine, P.A. (2012) *Freedom from pain*. Sound true ISBN 9781604076639
- Scaer, R.C. (2007) *The body bears the burden*. Routledge ISBN 9780789033352
- Szalavitz, M; Perry, B.D. (2010) *Het liefdevolle brein*. Scriptum Psychologie ISBN 9789055947324
- Van der Wal-Sulter, M.W. (2015) *Het lichaam als leidraad*. Achtergrond Gestaltmagazine, Jaargang 2, nummer 2, 2015.