

Inhoud

Dankbetuigingen 9

Inleiding 11

Proloog: Geef het lichaam wat het toekomt 15

Lichaam en geest * Een methode vinden * Het lichaam als genezer * Over het gebruik van dit boek

DEEL I HET LICHAAM ALS GENEZER

1 **Schaduwen uit een vergeten verleden** 25

Hoe de natuur het heeft bedoeld * Waarom kijken naar dieren in het wild? Trauma's zijn fysiologische verschijnselen * Het draait om energie

2 **Het mysterie van trauma** 33

Wat is een trauma? * Chowchilla, Californië * Het mysterie van trauma * De tijger ontwaakt: een eerste glimp

3 **Wonden die kunnen helen** 43

Een trauma is geen stoornis, maar een verstoring

4 **Een vreemd nieuw land** 51

Een trauma is geen levenslange veroordeling * Het vreemde nieuwe land * Trauma! * Wat we niet doorhebben kan ons

toch kwaad doen * De werkelijkheid van een getraumatiseerd mens * Pak het leven weer op * Wie is er getraumatiseerd? * Oorzaken van trauma's

5 Genezing en de leefgemeenschap 65

Sjamanistische benaderingen van genezing * Somatic Experiencing® * De noodzaak tot genezing erkennen * Laten we beginnen – roep de ziel terug in het lichaam

6 In de weerspiegeling van een trauma 73

Medusa * De felt sense * Laat het lichaam zeggen wat het ervan vindt * Met de felt sense luisteren naar het organisme * Hoe het organisme communiceert * Gewaarwording en de felt sense * Alle kinderen van God hebben ritme

7 De dierlijke ervaring 91

Dieren doen het ook * Als het reptielenbrein spreekt: luister! * Een met de natuur * Afstemming * De oriëntatiereactie * Vluchten, vechten of... bevrozen * De terugkeer naar normale activiteit * Dieren als leraar

8 Hoe biologie pathologie wordt: bevrozen 105

Het decor is opgebouwd * Geef de neocortex maar de schuld * Angst en onbeweeglijkheid * 'Zoals ze erin gaan, komen ze er weer uit' * Zoals de dood zelf * De cumulatieve werking * Hoe biologie pathologie wordt

9 Hoe pathologie biologie wordt: ontdooien 113

Nogmaals Nancy: een eerste stap * Het is allemaal energie * Marius: een stap verder * Heronderhandeling * Somatic Experiencing® – een geleidelijke heronderhandeling * Elementen van heronderhandeling

DEEL II TRAUMASYMPTOMEN

10 De kern van de traumatische reactie 129

Activering – wat opkomt, moet ook weer afnemen * Een trauma is een trauma, ongeacht de oorzaak * De kern van de traumatische reactie * Hyperactivering * Verstrakking * Dissociatie * Hulpeloosheid * En daar is het trauma

11 Traumasymptomen 147

Symptomen * En we blijven maar rondjes draaien * Ontsnapping uit de spiraal

12 De werkelijkheid van een getraumatiseerd mens 157

Het gevaar dat onvindbaar is * Mevrouw Thayer * Kan geen nieuwe informatie opnemen/kan niet leren * Chronische hulpeloosheid * Traumatische koppeling * Traumatische angst * Psychosomatische symptomen * Ontkenning * Gladys * Wat traumaoverlevenden verwachten * De laatste bocht

DEEL III TRANSFORMATIE EN HERONDERHANDELING

13 Een blauwdruk voor herhaling 175

Her-ensceneren * 5 juli, halfzeven 's morgens * De essentiële rol van gewaarzijn * Jack * Terugkerende patronen bij een shock * Zonder bewust gewaarzijn hebben we geen keus * Her-enscenering tegenover heronderhandeling * In het theater van het lichaam * Postscriptum: hoe ver in tijd en ruimte?

14 Transformatie 193

De twee gezichten van het verschijnsel trauma * Hemel, hel en helen – de middenweg * Laat het stromen – heronderhandeling * Margaret * Wat gebeurde er werkelijk? * Heronderhandeling en her-enscenering * Wat is

herinnering? * Brein en geheugen * Maar het lijkt zo echt! *
Maar ik ben er trots op dat ik een overlever ben * De moed om
te voelen * Verlangen en genezing * Met een beetje hulp van
onze vrienden

- 15 **Het elfde uur: transformatie van trauma's in de samenleving** 219
De dierlijke benadering van agressie * Menselijke agressie
* Waarom doden, verminken en martelen mensen elkaar?
* De cirkel van een trauma, de cirkel van gratie * Culturele
trauma's transformeren * Slotwoord of grafschrift? * De
Natuur is niet gek

DEEL IV EERSTE HULP BIJ TRAUMA'S

- 16 **(Emotionele) eerste hulp verlenen na een ongeluk** 233
Na een auto-ongeluk * Beëindigen * Scenario voor de
verwerking van een ongeluk
- 17 **Eerste hulp voor kinderen** 245
Uitgestelde traumatische reacties * Eerste hulp bij vallen en
andere ongelukken * Een traumatische reactie opheffen *
Hoe kan ik zien of mijn kind getraumatiseerd is? * Sammy
(een gevalsbeschrijving) * Traumatisch spel, her-enscenering
en heronderhandeling * Belangrijkste punten bij de
heronderhandeling van een trauma bij kinderen

Epiloog: Drie breinen, één geest 261

Register 263

Over de auteur 269

Inleiding

*Als je dat wat in je is naar buiten brengt,
zal dat wat in je is
je redding zijn.
Als je dat wat in je is niet naar buiten brengt,
zal dat wat in je is
je vernietigen.*

— UIT DE GNOSTISCHE EVANGELIËN*

Al meer dan een kwart eeuw, de helft van mijn leven, werk ik aan de ontraadseling van het verschijnsel trauma. Collega's en studenten vragen me vaak hoe ik zo lang, zo intens verdiept kan blijven in zo'n somber studieobject zonder volledig op te branden. In feite, ook al heeft het mij geconfronteerd met angst en pijn waar je het koud van krijgt en vreselijke gebeurtenissen, voel ik mij diep verbonden met dit onderzoek en word er juist door gevoed. Het is mijn levenswerk geworden om mensen te helpen hun traumatische ervaringen in al haar vormen te begrijpen en te verwerken. De meest voorkomende traumatische gebeurtenissen zijn auto- en andere ongelukken, ernstige ziekten, operaties en andere ingrijpende medische en tandheelkundige procedures, mishandeling en het ondergaan dan wel getuige zijn van geweld, oorlog of een natuurramp.

Trauma's fascineren me mateloos, in hun innige relatie met de natuurwetenschappen, filosofie, mythologie en kunst. Dit werk heeft me geholpen de werkelijke betekenis van lijden te begrijpen,

* Elaine Pagels, *Gnostic Gospels*, Random House, 1979

zowel van onvermijdelijk als van onnodig lijden. Maar het heeft me bovenal geholpen het raadsel van de menselijke geest te doorgronden. Ik ben dankbaar voor deze unieke mogelijkheid om te leren en vind het een voorrecht dat ik getuige mag zijn van de diepgaande metamorfose die de verwerking van een traumatische ervaring kan veroorzaken, en er zelfs deel van uit mag maken.

Trauma's zijn een onontkoombaar feit. Maar ze hoeven geen levenslange veroordeling te zijn. Trauma's kunnen niet alleen worden genezen, ze kunnen (met de juiste begeleiding en ondersteuning) zelfs transformerend werken. Een trauma kan de drijvende kracht zijn achter een psychologisch, sociaal en spiritueel ontwaaken. Hoe we met trauma's omgaan (als individu, als gemeenschap en als maatschappij) heeft grote invloed op de kwaliteit van ons leven. Uiteindelijk is dat bepalend voor de vraag of en hoe we als soort zullen overleven.

Trauma's worden traditioneel gezien als psychologische en medische stoornissen van de geest. Al noemen de moderne geneeskunde en psychologie het verband tussen geest en lichaam wel, in de praktijk wordt het belang van hun diepgaande relatie bij de verwerking van trauma's enorm onderschat. De versmolten eenheid tussen lichaam en geest die door de eeuwen heen de filosofische en praktische basis is geweest van de meeste traditionele geneeswijzen, ontbreekt helaas in onze moderne opvatting over de behandeling van trauma's.

Oosterse en sjamanistische genezers erkennen al duizenden jaren lang dat de geest niet alleen het lichaam beïnvloedt (zoals in de psychosomatische geneeskunde) maar dat ook elk orgaanstelsel een psychische representant heeft in het weefsel van de geest. Recente revolutionaire ontwikkelingen in de neurologie en psychoneuroimmunologie hebben solide bewijs geleverd voor de ingewikkelde wederzijdse communicatie tussen lichaam en geest. Door het identificeren van complexe 'boodschappermoleculen' (neuropeptiden) hebben onderzoekers als Candice Pert vele wegen ontdekt waarlangs lichaam en geest met elkaar communiceren. Dit allernieuwste onderzoek laat zien wat zeer oude wijsheid altijd al aangaf: dat ieder

orgaan in het lichaam, inclusief de hersenen, zijn eigen 'gedachten', 'gevoelens' en andere 'triggers' uitspreekt en die van alle andere organen opvangt.

De meeste traumatherapieën richten zich op de geest, door middel van gesprekken dan wel het voorschrijven van medicijnen. Beide behandelmethoden kunnen bruikbaar zijn, maar zolang we de essentiële rol van het lichaam niet aan de orde stellen, zullen we een trauma nooit volledig kunnen verwerken. We moeten begrijpen hoe het lichaam door een trauma wordt beïnvloed en inzien dat het ook een centrale rol speelt bij de verwerking van de gevolgen. Zonder deze basis zullen onze pogingen om een trauma te verwerken beperkt en eenzijdig zijn.

Voorbij de mechanistische, reductionistische levensvisie bestaat een zintuiglijk, voelend, wetend, levend organisme. Dit levende lichaam, waarvan we de karakteristieken delen met alle voelende, gewaarziende wezens, vertelt ons over ons aangeboren vermogen om de gevolgen van traumatische gebeurtenissen te verwerken, om te helen. Dit boek gaat over het geschenk van de wijsheid die wij ontvangen als we leren om de ontzaglijke, intelligente oerenergieën van ons lichaam te beteugelen en te transformeren. Als we de destructieve kracht van een trauma overwinnen, zullen onze aangeboren mogelijkheden ons naar nieuwe hoogten van kennis en kunde tillen.

Peter Levine

*Geschreven aan boord van de Amtrak California Zephyr
(trein door de Rocky Mountains), oktober 1995*

Proloog

Geef het lichaam wat het toekomst

*Wat de handelingskracht van het lichaam verhoogt, verlaagt,
beperkt of vergroot, verhoogt, verlaagt, beperkt of vergroot de
handelingskracht van de geest. En wat de handelingskracht van
de geest verhoogt, verlaagt, beperkt of vergroot, verhoogt, verlaagt,
beperkt of vergroot de handelingskracht van het lichaam.*

— SPINOZA (1632–1677)

LICHAAM EN GEEST

Vreemde symptomen die schijnbaar onverklaarbaar zijn, kunnen voortkomen uit een traumatische reactie op een gebeurtenis in het verleden die je jezelf misschien niet eens herinnert. Je bent niet alleen. Je bent niet gek. Er is een rationele verklaring voor wat er met je gebeurt. Je bent niet onherroepelijk beschadigd: het is mogelijk om je symptomen te verminderen of zelfs helemaal kwijt te raken.

We weten dat een traumatische gebeurtenis de geest diepgaand verandert. Zo wordt iemand die bijvoorbeeld een auto-ongeluk meemaakt in eerste instantie beschermd tegen een emotionele reactie en zelfs tegen een duidelijke herinnering of het gevoel dat het echt gebeurd is. Deze bijzondere mechanismen (zoals dissociatie en ontkenning) helpen ons door de kritieke fasen heen, hoopvol wachtend

op een veilige tijd en plaats waarin deze veranderde staat van zijn kan wegslijten.

Ook het lichaam reageert diepgaand op een traumatische gebeurtenis. Het spant zich voor actie, in angst zet het zich schrap, het bevriest en bezwijkt in hulpeloze paniek. Wanneer na de gebeurtenis de beschermende reactie van de geest weer normaal wordt, zou de reactie van het lichaam zich ook weer moeten normaliseren. Als dit herstellende vermogen echter wordt geblokkeerd, fixeert dat de gevolgen van het trauma en raakt de persoon getraumatiseerd.

De psychologie benadert trauma's meestal door hun effecten op de geest. Dit is op zijn best het halve verhaal en geheel ontoereikend. Als lichaam en geest niet als een eenheid worden benaderd, kunnen we traumatische ervaringen nooit diepgaand begrijpen of verwerken.

EEN METHODE VINDEN

In dit boek beschrijf ik een naturalistische aanpak van traumaverwerking die ik in de loop van (de laatste) 25 jaar heb ontwikkeld. Ik zie het posttraumatische stressyndroom (PTSS) niet als een ziekte die beheerst of onderdrukt moet worden of waaraan men zich maar moet aanpassen, maar als het gevolg van het geblokkeerd raken van een natuurlijk proces. Voor de verwerking van een trauma hebben we een directe ervaring van het levende, voelende, wetende organisme nodig. De principes die ik in dit boek uiteenzet zijn zowel het resultaat van mijn werk met cliënten alsook de vrucht van mijn onderzoek naar de oorsprong van trauma. Het onderzoek voerde me naar het terrein van fysiologie, neurologie, dierlijk gedrag, wis-kunde, psychologie en filosofie, om er maar een paar te noemen. In het begin waren mijn successen een kwestie van toeval en stom geluk. Ik ging door, stelde vragen bij wat ik ontdekte, vergrootte daarmee mijn kennis van het raadsel trauma en boekte zo steeds vaker een verwacht in plaats van een toevallig succes. Ik raakte er meer en meer van overtuigd dat het instinctieve repertoire van het menselijke organisme een diepe biologische kennis omvat die, als

zij de kans krijgt, het proces van traumaverwerking kan en ook zal sturen.

Terwijl de groeiende nadruk op de instinctieve reacties mijn cliënten genas, werd mijn natuurlijke nieuwsgierigheid beloond door werkelijk begrijpen. Mensen waren enorm opgelucht als ze eindelijk snaptten hoe de symptomen tot stand kwamen en hun instincten leerden herkennen en ervaren.

Somatic Experiencing® is nieuw en is tot nog toe nog niet grondig wetenschappelijk onderzocht. Wat ik wel heb om de waarde en toepasbaarheid van deze benadering te ondersteunen zijn de getuigenissen van honderden mensen die aangeven dat de symptomen die het ze onmogelijk maakte om een volwaardig en bevredigend leven te leiden, nu zijn verdwenen of enorm zijn verminderd.

Meestal werk ik in een therapeutische een-op-eensituatie en vaak in combinatie met andere methoden. Het moge duidelijk zijn dat dit boek geen vervanging kan zijn voor individueel werk met een geschoolde therapeut. Toch geloof ik dat veel van de informatie die hier wordt gegeven, gebruikt kan worden om de verwerking van trauma's te vergemakkelijken. Als je in therapie bent, kan je therapeut dit boek ook lezen. Als je niet in therapie bent, kun je dit boek gebruiken om jezelf te helpen. Dat heeft echter zijn beperkingen. Het kan nodig zijn de hulp van een gekwalificeerde therapeut in te roepen.

HET LICHAAM ALS GENEZER

Het lichaam is de kust aan de oceaan van het zijn.

— SOEFI (ANONIEM)

Het eerste deel van dit boek introduceert het verschijnsel trauma en legt uit hoe posttraumatische symptomen ontstaan, hoe ze zich ontwikkelen en waarom ze zo hardnekkig en aanhoudend zijn. Het legt de basis voor werkelijk begrijpen, waardoor het web van mythen plaats maakt voor een samenhangende beschrijving van de belang-