STERKER WORDEN WAAR HET PIJN DOET

VOEL- EN DOEBOEK OVER TRAUMA

THEORETISCHE INTERMEZZO'S

Ybe Casteleyn
tekst

Jill Marchant
sfeer

schnups
illustraties

CONTENTS

4 Trauma: vluchten, vechten, bevriezen
5 Trauma en eenzaamheid
7 Traumaverwerking, herbeleving en hertraumatisering
8 Hechting
8 Trauma en hechting
9 Parentificatie
10 Intergenerationeel trauma
12 Zelfwaarde en schaamte
13 Zelfwaarde, zelfzorg, grenzen
15 De blinde vlek van trauma
15 Blinde vlekken en nieuwe inzichten
16 Over nieuwe inzichten, hoop en zelfvertrouwen
16 Chronisch trauma
17 Dissociatie
18 Als je gedissocieerd bent, ben je niet helemaal jezelf
18 Veerkracht
20 Trauma-energie en traumatijd
21 Mechanisme 1: Instinctief reageren
22 Trauma en medemenselijkheid
23 Triggers en flashbacks
24 Mechanisme 2: Allergisch voor je eigen gevoelens
25 Vermijdingsgedrag
26 Je wereldbeeld onder druk
26 Mechanisme 3: Denken dat je gek wordt
27 Je zelfgevoel kwijt
28 Taboe maakt trauma sterker
28 Mechanisme 4: De herhalingsdwang van trauma
29 Trauma ontmijnen

TRAUMA: VLUCHTEN, VECHTEN, BEVRIEZEN

Een trauma is een diepe psychische wonde.

Een trauma ontstaat als een gebeurtenis te moeilijk, te pijnlijk is om te verdragen, als een gebeurtenis aanvoelt als een aanslag op ons leven, op ons 'zijn', ons 'zelf'.

Die aanslag op ons leven, op ons 'zelf' kan zowel fysiek als psychisch zijn. In beide gevallen neemt de angst om ten onder te gaan, niet meer te bestaan, bezit van ons. We verliezen ofwel onze fysieke kracht (letterlijk: ons leven) ofwel onze innerlijke kracht, onze levensenergie en houden (figuurlijk) op met leven.

Onze reactie op trauma is instinctief.

We kunnen niet meer denken, een reactie bedenken of kiezen hoe we zullen reageren. We zijn overgeleverd aan iets diep van binnen, aan ons oerinstinct, onze oerreflexen.

We doen dan wat ons overlevingsinstinct ons op dat moment ingeeft: vluchten of vechten.

VLUCHTEN

VECHTEN

Als vluchten of vechten niet mogelijk zijn, bevriezen we, zijn we gevangen in machteloosheid.

BEVRIEZEN

Angst die niet om te zetten is in actie, zorgt voor een impasse in ons overlevingssysteem. Niet kunnen vluchten of vechten confronteert ons met onze dood, onze vernietiging. De angst verliest haar functie: zij kan ons niet meer redden, niet meer richting overleven stuwen. Onze overlevingsenergie verstart, bevriest, wordt opgeslokt.

We proberen niet meer te vluchten en voelen geen vechtlust meer. Een extreme machteloosheid maakt zich van ons meester. We worden gevoelloos, futloos, levenloos. Alsof we de dood proberen voor te zijn door ons af te snijden van het leven.

Getraumatiseerd zijn

Getraumatiseerd zijn betekent gevangen zitten in een over- levingsmodus: vastzitten in chronische vlucht- of vechtreacties, of lang na het eigenlijke trauma nog bevroren zijn.

Zo was Carlo bevroren op de lagere school, want hij was weerloos tegen de pesterijen. Hij onderging om te overleven – dat is wat zijn instinct hem drie jaar lang ingaf. Nu, in een nieuwe school en op de drempel van de adolescentie, voelt Carlo zich sterker worden. Zijn levensenergie komt terug. Carlo's kansen lijken te keren en de bevroren, opgekropte overlevingsenergie komt vrij in de vorm van een bijna niet te houden tijger.

TRAUMA EN EENZAAMHEID

Als trauma eenzaam maakt ...

Een trauma is als een aanslag op ons bestaan. Na een trauma lijkt ons bestaansrecht beschadigd. Als ons leed niet gezien wordt, ons trauma niet herkend en erkend wordt, lijkt ons bestaansrecht nog meer aangetast, nog twijfelachtiger.

De pijn van het trauma wordt eens zo erg als je er alleen voorstaat, als je het zonder invoelende getuige moet stellen, als je bij niemand je verhaal kan doen of geen gepaste zorg krijgt. Traumatische pijn alleen moeten dragen maakt eenzaam – existentieel eenzaam – alsof je helemaal alleen op de wereld bent.

De vader van Carlo heeft door zijn verhaal te doen, door zichzelf bloot te geven, door te tonen dat hij zichzelf in Carlo herkende, zijn zoon verlost van dit gevoel van eenzaamheid. Carlo en de tijger hebben een medestander gevonden: de vader.

TRAUMAVERWERKING, HERBELEVING EN HERTRAUMATISERING

Trauma zit in je lijf.

Als we in aanraking komen met ons trauma, door er bijvoorbeeld aan te denken of erover te spreken, vertonen we opnieuw de vlucht- of vechtreacties van toen, of bevriezen we weer.

Zonder traumaverwerking hervallen we als het ware in meer of mindere mate in de overlevingsreactie die bij het trauma hoort. Aan het trauma denken doet ons immers de angst weer voelen, alsof we herbeleven wat er is gebeurd. Een herbeleving is enkel heilzaam als we er niet 'in vallen', want dan spreken we van hertraumatisering: het opnieuw beleven van het trauma, een herhaling van de pijn.

Om trauma te verwerken en ten slotte los te laten, moeten we het veilig kunnen herbeleven. Dat wil zeggen: aan het trauma kunnen denken, het bespreekbaar maken, ermee bezig zijn zonder erin te verdwijnen. We moeten de angst van toen kunnen voelen, en tegelijk stevig verankerd in het nu blijven staan.

Omdat Carlo bevriest als we over de pesterijen van vroeger praten – zijn gezicht en schouders verkrampen, hij maakt vuisten en staart wezenloos voor zich uit – zoek ik naar een veilige manier om over het trauma te spreken.

HECHTING

Kinderen hechten zich aan hun ouders, onvoorwaardelijk, vanaf dag één van hun bestaan. Dat is een noodzaak: ze hebben hun ouders nodig om te overleven en om zich optimaal te ontwikkelen.

Voor de kwaliteit van de hechting, de band tussen ouders en kinderen, is – meer nog dan liefde – veiligheid van belang. Kinderen hebben veilige, dat wil zeggen voorspelbare en zorgzame ouders nodig. Ouders op wie je kunt rekenen. Ouders die je beschermen tegen gevaar. Ouders die aanvoelen wat je nodig hebt om te groeien en daar op inspelen. Ouders die je fysieke, emotionele en intellectuele ontwikkeling stimuleren en ondersteunen. Veilige ouders.

BASISVERTROUWEN IN HET LEVEN

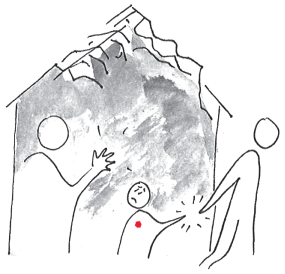
Veilig gehecht zijn zorgt voor een gevoel van basisvertrouwen in het leven: het vertrouwen dat de wereld oké is, dat andere mensen oké zijn en dat je zelf oké bent.

Onveilig gehecht zijn, onveilige ouders hebben, zorgt voor een gevoel van wantrouwen ten opzichte van de wereld, andere mensen en onszelf. Diep vanbinnen zijn we angstig, boos en op onze hoede.

TRAUMA EN HECHTING

Veilig gehechte kinderen die een trauma oplopen, vinden steun en hulp bij hun ouders. Ze hebben een thuis, een plek waar ze hun pijn kunnen ventileren, waar ze op adem kunnen komen, waar ze getroost en verzorgd worden. Dat zijn ideale omstandigheden om een opgelopen trauma te verwerken.

Onveilig gehechte kinderen die een trauma oplopen, ondervinden weinig steun thuis. Ze kunnen niet bij hun ouders terecht zoals het hoort. Ze staan er vaak alleen voor. Of zoeken steun bij elkaar. Of bij iemand in de omgeving – een oma, een schooljuf, de buurvrouw … In die omstandigheden een trauma verwerken is al veel moeilijker.



WANTROUWEN TEN OPZICHTE VAN DE WERELD

Onveilig gehechte kinderen die door hun eigen ouders getraumatiseerd worden, hebben niets. Geen steun, geen hulp en ook geen veilige plek, want hun thuis zelf is gevaarlijk en bedreigend. Het eigenlijke trauma, de mishandeling, en het gemis aan zorg vallen samen, ze zijn onlosmakelijk verbonden met elkaar. In zo'n context is trauma- verwerking onmogelijk.

Het is geen toeval dat Lena en haar ouders nu pas in therapie komen. Doordat de ouders al een hele tijd gestopt zijn met hun kinderen te mishandelen komt er ruimte vrij. Misschien kan er gewerkt worden aan veiligheid binnen het gezin, aan een veilige plek voor de kinderen.

PARENTIFICATIE

Als kinderen voor hun ouders zorgen …

Kinderen zorgen voor hun ouders. Spontaan, uit liefde. Ze willen aan het welzijn van hun ouders bijdragen. Dat kan op velerlei manieren: door te gehoorzamen, door je ouders een plezier te doen, te helpen in het huishouden, door je best te doen op school.

DE KINDEREN ZIJN DE OUDERS

Als het helpen verder gaat, te ver gaat, als kinderen meer voor hun ouders zorgen dan omgekeerd, dan is er sprake van parentificatie. De kinderen worden ouders, moeten groter, volwassener, rijper zijn dan voor hun leeftijd goed is, wijzer dan hun eigen ouders.

In gezinnen waar vader of moeder niet in hun kracht

staan, zijn de kinderen vaak geparentificeerd. Ze trachten op die manier tegemoet te komen aan de noden van hun ouders, proberen hun ouders gelukkiger te maken en hun pijn te verzachten.

Trauma en parentificatie

Als voor je ouders zorgen een kwestie van overleven is ...

Getraumatiseerde kinderen sluiten zich af van hun eigen gevoelens en nemen de ouderrol over. Om te overleven is het immers belangrijk het eigen leed niet te voelen. In plaats daarvan richten zij hun aandacht op hun ouders.

De focus op onze ouders helpt ons om bijkomend trauma te vermijden. Meegaan in het verhaal van onze ouders, leren denken en voelen als zij, helpt ons te doen wat veilig is.

Bovendien voedt de focus op onze ouders onze hoop op een betere toekomst. Als wij onze ouders helpen, worden zij misschien op een dag weer echte ouders, veilige ouders – en dan kunnen wij weer kind zijn, en misschien zelfs onze eigen trauma's verwerken.

Bij Lena en haar zussen zijn al deze factoren aanwezig. Zij hebben zichzelf opzij gezet om te overleven. Zeker ten tijde van de mishandelingen was dit een absolute noodzaak. Zij hebben daardoor meer voeling met hun ouders' leed dan met hun eigen pijn. Zij hopen ook nog steeds dat het met en tussen hun ouders weer goed komt – een hoop die gevoed wordt door de ingrijpende veranderingen van de laatste twee jaar. Hun ouders hebben getoond dat ze tot meer en beter in staat zijn: ze schotelen hun kinderen gezonde voeding voor en vooral, ze slaan hun kinderen niet meer! Veilige ouders, een veilige thuis, een thuis waarin Lena en haar zussen hun plaats als kind kunnen innemen ... het lijkt niet langer onmogelijk.

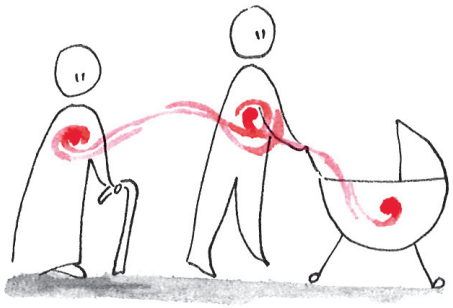
INTERGENERATIONEEL TRAUMA

Als trauma doorgegeven wordt ...

Het komt vaak voor dat onverwerkt trauma verschillende generaties belast. De diepe pijn van psychisch trauma laat sporen na: in onze ogen, in ons hart, in onze manier van voelen en denken, in ons wereldbeeld en onze omgang met anderen. Het is onmogelijk deze sporen te verstoppen

voor onze kinderen. Als wij lijden, lijden zij met ons mee.

Als baby al nemen we de zielenpijn van onze ouders waar. We zien hoe ze naar ons kijken, hoe ze ons en elkaar omhelzen. We voelen aan wat ze uitstralen. Als kind weten we welke thema's taboe zijn, moeilijk liggen of felle emoties oproepen in onze familie. De manier waarop onze ouders denken, hoe ze zich voelen en vooral hoe ze zich gedragen is uitermate bepalend voor ons: we nemen veel van hen over en zetten ons soms tegen hen af. Hoe het ook zij, tijdens onze jeugd bepalen zij ons referentiekader – maken wij deel uit van hun wereld en zij van de onze.



Hoe onze ouders, grootouders en andere familieleden met trauma omgaan – of zij hun trauma's al dan niet verwerkt hebben – oefent een grote invloed uit op de hechtingspatronen in de familie. Trauma, parentificatie en het intergenerationeel doorgeven van trauma gaan vaak hand in hand.

Zo ook bij de ouders van Lena. Lena's moeder is zelf een geslagen, door haar eigen moeder bijna vermoord kind. Lena's vader is op geen enkele manier voorbereid om met de traumatische pijn van zijn vrouw om te gaan. Allebei

zijn ze onmachtig. Ze zijn overgeleverd aan strategieën die ze zelf van thuis meekregen – niets zeggen, eroverheen praten of roepen, doen alsof het er niet is, en als de pijn niet meer te houden is … slaan.

ZELFWAARDE EN SCHAAMTE

Zelfwaarde is aangeboren, schaamte een aangeleerd gevoel.

Als baby word je als vanzelf 'goed genoeg' geboren. Geen baby die last heeft van schaamtegevoelens of die zichzelf maar minnetjes vindt.

ZELFWAARDE
IS AANGEBOREN

Het is in de interactie met onze ouders dat onze eigenwaarde, ons natuurlijk zelfwaardegevoel een spiegel vindt. Ben ik de moeite waard? Mag ik er zijn? Wordt er onvoorwaardelijk van mij gehouden?

SCHAAMTE IS
AANGELEERD

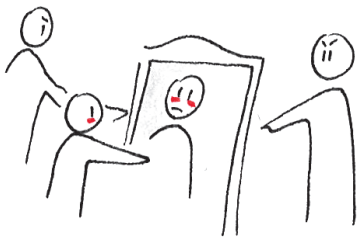
Baby's roepen en krijsen tot ze hun zin krijgen. Ouders dienen het voor elkaar te krijgen hun behoeften te zien en goed om te gaan met hun

eisen. Waar nodig tonen ze hun kind om die eisen af te remmen, zodat het leert rekening te houden met de mensen rondom zich. Hoe doen ouders dit zonder de eigenliefde van hun kind te kraken zodat het zich niet schaamt voor zichzelf en voor wat het nodig heeft?

Trauma en schaamte

Schaamtegevoelens ontstaan door trauma.

Ongewenste kinderen, kinderen die niet welkom zijn, kinderen die verwaarloosd en vernederd worden thuis, voelen zich niet alleen afgewezen door hun ouders, ze wijzen ook zichzelf af.



Getraumatiseerde kinderen verliezen hun zelfwaarde. Ze zijn beschaamd over zichzelf. De schaamte helpt hen overleven: door de schuld bij zichzelf te leggen, pleiten ze hun ouders vrij en lijkt de onveilige thuissituatie veiliger, meer onder controle.

Als Camilla voor de spiegel staat ziet ze niet zichzelf, maar het lelijke en verwrongen beeld dat haar is aangepraat door haar moeder. Omdat dit aangeleerde beeld even oud is als Camilla zelf, valt het voor haar helemaal samen met wie ze is.

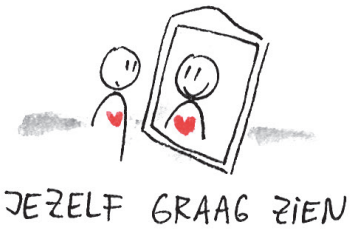
ZELFWAARDE, ZELFZORG, GRENZEN

Eerst zelfwaarde, dan zelfzorg, dan grenzen.

Als we onszelf de moeite waard vinden, kunnen we contact maken met wat we diep vanbinnen nodig hebben om ons goed te voelen, om gelukkig te zijn. Als onze noden, onze behoeften ons gedrag sturen, zorgen wij voor onszelf.

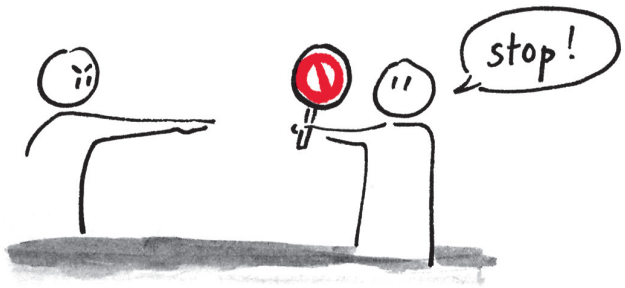
Zelfzorg is de veruiterlijking, het in de praktijk omzetten van eigenwaarde.

Zelfzorg heeft niets met egoïsme te maken. Goed voor jezelf zorgen, staat rekening houden met een ander of zorgen voor een ander niet in de weg, maar wijst juist de weg naar gezonde compromissen. Zelfzorg brengt je dichter bij wat voor jou belangrijk is, zodat je niet over je grenzen heen laat lopen. Grenzen helpen ons bij onszelf te blijven, ze bewaken onze eigenwaarde.



Trauma, zelfwaarde, zelfzorg en grenzen

Trauma ondermijnt je zelfwaarde en verschuift jouw focus van jezelf naar de ander. Je raakt ver verwijderd van je eigen behoeften. Voor jezelf zorgen en jouw grenzen aangeven wordt moeilijk – onmogelijk als je de ander nodig hebt om te overleven.



Voor wie onveilig gehecht, geparentificeerd of beschaamd is over zichzelf, zijn 'zelfwaarde', 'zelfzorg' en 'eigen grenzen' lege begrippen, nog in te vullen concepten.

Om jeugdtrauma achter je te laten, moet je eerst van jezelf leren houden, dan goed voor jezelf leren zorgen, en vervolgens je grenzen leren bewaken.

Camilla is zichzelf kwijt. Haar zelfwaarde is weg en ze zoekt op de verkeerde plek. Alsof een partner in staat zou zijn goed te maken wat haar moeder heeft verpest. Er is er maar één die Camilla kan helpen, en dat is zijzelf. Zichzelf terugvinden, vanbinnen opnieuw beginnen … dat is de enige weg.

DE BLINDE VLEK VAN TRAUMA

Trauma in je jeugd vormt je: het heeft een bepalende invloed op hoe je denkt over jezelf, de anderen en de wereld en wat je daarbij voelt. Het bepaalt je mens- en wereldbeeld. Daar begint het. Trauma verkleurt je blik en vervormt je persoonlijkheid.

BLINDE VLEKKEN EN NIEUWE INZICHTEN

Om je los te maken van je traumatische geschiedenis, is het daarom noodzakelijk dat je jezelf – hoe je denkt, hoe je voelt, je innerlijke logica – in vraag durft te stellen. Dat is de reden waarom het zo belangrijk is om te praten over wat er met jou is gebeurd, over wat je daarbij voelt en hoe je daarover denkt. Je moet op zoek gaan naar je blinde vlekken, naar wat je niet ziet, omdat het niet in je denkkader past. Je blinde vlek is wat je niet voelt, omdat je het niet kent. Naar wat je niet doet, omdat je automatisch iets anders doet.

Het is belangrijk om jezelf in vraag stellen. Dat gaat vooraf aan het krijgen van nieuwe inzichten, nieuwe perspectieven en alternatieve manieren van omgaan met de werkelijkheid.

OVER NIEUWE INZICHTEN, HOOP EN ZELFVERTROUWEN

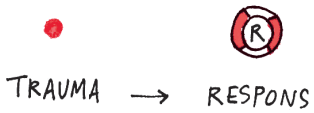
Nieuwe inzichten geven hoop: door te ervaren dat er in jezelf iets kan veranderen – dat je anders kunt denken of je anders kunt voelen dan je gewoon bent – wordt de afstand tussen wie je geworden bent en wie je zou willen zijn kleiner, overbrugbaar.

Nieuwe inzichten geven zelfvertrouwen. Het besef dat je jezelf kunt transformeren geeft een boost aan je zelf- vertrouwen. Je leven ligt weer meer in je eigen handen. Een nieuw begin, een herstart – onder eigen vlag deze keer – behoort plots wel tot de mogelijkheden.

Zo ging het ook bij Camilla. Ze heeft veel tijd en een hele karrenvracht duwtjes in de rug nodig gehad vooraleer ze zich dit inzicht eigen kon maken: dat ze ook anders naar zichzelf kan kijken dan haar is aangeleerd.

CHRONISCH TRAUMA

Chronisch trauma zorgt voor een eenzijdige stressrespons.



Onze eerste succesvolle reactie op trauma is als een imprint, een blauwdruk. Ons lijf, heel ons wezen houdt vast aan dit succes – door precies hetzelfde te doen een volgende keer. Zo wordt onze instinctmatige reactie op trauma versterkt en ontstaat er een patroon. Als er gevaar dreigt, ingebeeld of niet, komen we steeds weer in deze overlevingsmodus terecht: vechten, vluchten of bevriezen.

Hoe meer trauma wij meegemaakt hebben, en hoe meer daarvan op jeugdige leeftijd plaatsvond, hoe uitgesprokener onze automatische respons op trauma is.

Chronisch trauma beperkt je stressreactie tot je overlevings- instinct.

Chronisch jeugdtrauma zorgt er vaak voor dat je heel erg vast komt te zitten in een bepaalde overlevingsmodus. Je reageert op automatische piloot: alsof iets in jou beslist wat er moet gebeuren als je stress hebt, als hertraumatisering dreigt.

Wat begon als een succesverhaal, een geslaagde reddings- operatie geregisseerd door je overlevingsinstinct, verwordt zo tot een gevangenis – een algemeen, overheersend reactie- patroon. Niet jij, maar je verleden en hoe je lijf daarop reageert, bepaalt de orde van de dag. Niet het trauma zelf, maar de onbewuste angst dat het zich herhaalt, bepaalt jouw gedrag.

Elsies kramp, haar instinctieve reactie op gevaar, stamt uit haar babytijd. Uit de tijd dat ze zichzelf enkel kon beschermen door zich klein te maken en op te rollen. Ook nu nog, twintig jaar later, is dat haar automatische stressrespons.

TRAUMA TE GROOT

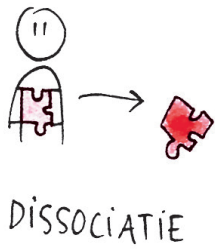
DISSOCIATIE

Een ultiem redmiddel bij trauma: dissociatie.

Soms is de pijn van trauma te groot om te dragen. Of ben je te klein om dat te kunnen. Of is het te gevaarlijk om er überhaupt aandacht aan te besteden. Omdat je bijvoorbeeld niet weg kunt of afhankelijk bent van diegene die jou pijn doet. Dagen lang, weken, maanden, jaren lang.

In dat geval beschikken we over een allerlaatste redmiddel, een ultiem mechanisme dat ons helpt om trauma te overleven, namelijk dissociatie.

Bij dissociatie splitsen we ons op



Dissociëren betekent jezelf opsplitsen. Bijvoorbeeld in een persoon en in een lichaam; of in een ik dat denkt en een ik dat voelt; in een ik met herinner- ingen en een ik dat gewoon de dag doorkomt; in een ik dat wazig in het hoofd wordt als het getriggerd wordt, een flashback krijgt of gehertraumatiseerd wordt, en een ik dat helder kan nadenken in normale omstandigheden; in een ik dat in traumatijd leeft en een ik dat vandaag leeft ...

Dissociatie komt voor in vele vormen en gradaties. Je kunt een beetje gedissocieerd zijn of helemaal. Je kunt continu afgesneden zijn van (een deel van) jezelf of eerder af en toe. Je kunt je bewust zijn van deze dissociatie of niet. Je kunt er vat op hebben – het proces mee sturen of er zelfs voor kiezen – of het geheel machteloos ondergaan.

ALS JE GEDISSOCIEERD BENT, BEN JE NIET HELEMAAL JEZELF

Achter de vele vormen die dissociatie kan aannemen, gaat steeds eenzelfde gevoel schuil: een gevoel van vervreemding. Alsof je jezelf niet bent. Alsof je in stukken leeft, in stukken van jezelf.

Zoals Elsie. Opgesplitst in oude pijn en geen pijn. De oude pijn ligt ergens diep vanbinnen verborgen. Elke trigger, elke mogelijke link naar deze oude, traumatische pijn, maakt in Elsie maar één reactie los: die pijn wegstoppen, want veel te gevaarlijk en bovendien niet hanteerbaar, niet beheersbaar. Pijn mag er niet zijn want pijn voelen staat voor Elsie gelijk aan opgeven, verliezen, doodgaan en dat wil ze niet.

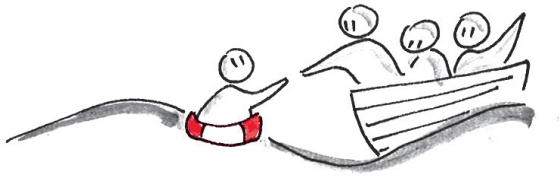
VEERKRACHT

Veerkrachtig zijn, over veerkracht beschikken, betekent 'uit je as kunnen verrijzen'. Genoeg kracht hebben om na trauma verder te doen, door te gaan, je leven weer op te nemen.

Onze belangrijkste interne bron van veerkracht is onze drang om te overleven.

Onze overlevingsdrang speelt zowel op fysiek als op psychisch niveau: wij willen ons vel redden en onze eigenheid als mens.

Andere persoonlijke, interne krachtbronnen die mee jouw veerkracht bepalen zijn bijvoorbeeld fysieke kracht, intelligentie, goed kunnen omgaan met moeilijke emoties, levenslust, optimisme, vasthoudendheid, de wil om vooruit te komen, het zoeken naar vervulling van de eigen behoeften, het nastreven van eigen waarden, de hoop ooit liefde en erkenning te vinden.



De mensen om ons heen zijn onze belangrijkste externe bron van veerkracht.

Als het goed is heb je veel externe krachtbronnen: je ouders, je broers en zussen, je vrienden en kennissen. Maar voor wie het met minder moet doen: elke stem, elke mens telt. Soms is een enkele steunfiguur, één medemens genoeg om de hoop op een leven zonder trauma in stand te houden.

Veerkrachtig zijn is vallen, opstaan en weer doorgaan

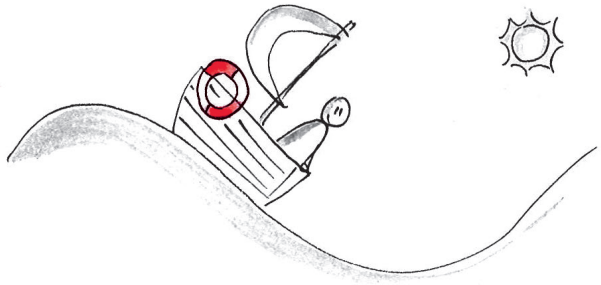
Veerkracht begint bij de optelsom van wat je aan innerlijke kracht en uiterlijke steun kunt mobiliseren. Maar meer nog dan de kwantiteit is de kwaliteit van veerkracht van belang.

Welke waarde heeft een interne of externe krachtbron voor ons? Houden we vast aan de hoop diep binnen in ons? Geloven we in ons vermogen om moeilijkheden het hoofd te bieden? Zijn we goed uitgerust, kunnen we vertrouwen op onze intuïtie, ons intellect en onze emotionele

vaardigheden? Voelen we ons gesteund, omringd en verbonden met anderen?

Veerkrachtig zijn kun je leren

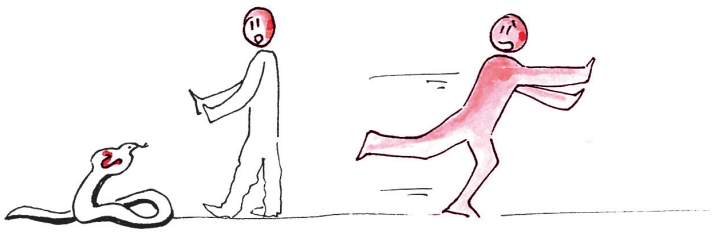
Veerkrachtig zijn is meer dan roeien met de riemen die je hebt. Veerkrachtig zijn is kunnen meedeinen op de golven van het leven. Dat kun je leren. Je veerkracht vergroten is beter en gerichter leren varen … en jouw gammel bootje repareren. In traumatherapie bijvoorbeeld.



Elsie is goed bedeeld qua veerkracht. Een overlevingsinstinct om U tegen te zeggen. Een heel leger fantastische mensen om haar heen. En de wil om te leren leven los van wat traumatisch was.

TRAUMA-ENERGIE EN TRAUMATIJD

Bij acuut trauma ligt de focus op lichamelijk overleven, op kost wat kost in leven blijven. Fight, flight, freeze – ons overlevingsinstinct dicteert ons gedrag. Vliegensvlug lichamelijk reageren is een must. Onze spierspanning is extreem hoog: al onze kracht, al wat we kunnen mobiliseren aan vlucht- of vecht- energie zit bijeengepakt en opgestapeld in onze spieren.



Ons lijf, onze spieren zijn helemaal opgeladen: we zijn één brok trauma-energie.

Eens het trauma voorbij is, moeten we deze overdaad aan energie ook weer kunnen loslaten, omdat anders de spanning in ons lichaam te hoog oploopt.

Om trauma-energie te kunnen los- laten, moeten we beseffen dat we niet langer in gevaar zijn, dat het voorbij is, dat we terug veilig zijn. Dan pas kan onze spierspanning zakken. Dat kan bijvoorbeeld door eens goed te huilen, of door te trillen en te beven – iets dat ons lichaam vaak vanzelf doet na een traumatische gebeurtenis.

Als we niet beseffen dat het trauma voorbij is, leven we verder in traumatijd.

We reageren dan alsof we nog steeds acuut in gevaar zijn. Onze spierspanning wordt niet of amper afgebouwd. We bevinden ons in een opperste staat van paraatheid. Alsof gisteren vandaag is. En wij te allen tijde moeten klaar staan om te vluchten of terug te vechten.

Als je vastzit in trauma, kun jij niet gewoon léven, het is een kwestie van óverleven … op trauma-energie, in traumatijd.

Zoals Ramzi. Hij beseft nog niet dat hij eindelijk veilig is. Hij vergaat nog steeds van de angst, is uiterst alert en heeft flashbacks – allemaal duidelijke aanwijzingen dat hij nog vol trauma-energie zit en nog steeds in traumatijd vertoeft.

MECHANISME 1: INSTINCTIEF REAGEREN

Trauma ontregelt je waarneming.

Je reptielenbrein is afgestemd op het detecteren van gevaar. Je leeft met een constante lichamelijke spanning, je waar- nemingsvermogen is aangescherpt. Je kunt van het ene op het andere moment in overlevingsmodus gaan. Je denkt niet na, je reageert.

Trauma reduceert onze waarneming tot een bijna puur instinctieve inschatting van en reactie op onze omgeving.

Zoals bij Ramzi. Zijn alarmknop, 'pas op, er klopt iets niet,' staat nog steeds op rood. Zijn reptielenbrein is nog steeds in shock en zendt signalen naar zijn lichaam waardoor hij overprikkeld reageert op zijn omgeving.

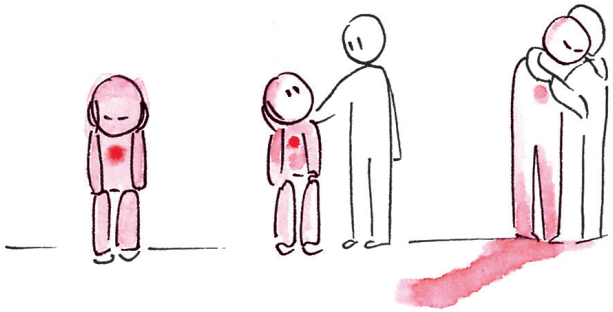
TRAUMA EN MEDEMENSELIJKHEID

Trauma ontreddert ons, laat ons verweesd achter.

Trauma ontmenselijkt ons. Ons fysiek en emotioneel functioneren wordt gereduceerd tot iets bijna dierlijks, tot ons instinct.

Om van trauma te genezen, moeten wij ons zowel lichamelijk als emotioneel terug veilig voelen. Thuis in onszelf, in ons lijf en thuis in de wereld, tussen de andere mensen. Ons reptielen- brein én ons zoogdierenbrein moeten gekalmeerd worden.

Gezien, geholpen, getroost en begrepen worden door je medemensen – het zijn de meest efficiënte manieren om zowel het reptielenbrein als het zoogdierenbrein te kalmeren. Empathie – samen kijken naar de pijn, de pijn dragen samen – is het begin van traumaverwerking.



Om van trauma te genezen is het ervaren van menselijkheid, van medeleven, van compassie cruciaal.

Ramzi is rustiger, heeft zichzelf weer onder controle. Met dank aan de mensenrechten, zijn nieuwe vrienden van het regenbooghuis en Ramzi's zelfregulerend vermogen.

TRIGGERS EN FLASHBACKS

Een trigger is een uitlokkende factor: iets in het heden dat lijkt op iets uit het verleden.

Triggers zijn niet altijd herkenbaar gelinkt aan het oorspronkelijke trauma, ze lijken soms onbeduidend. Het is hun symbool- functie die telt.

Een flashback is het resultaat van een trigger: plots lijkt het verleden echt aanwezig.

Flashbacks nemen de vorm aan van fysieke sensaties, gevoelens of gedachten – of een combinatie van deze drie. Zo kunnen flashbacks traumatische herinneringen zijn die zich manifesteren als beelden in je hoofd of momenten van pure paniek in je lijf – de paniek van toen. Soms uit een flashback zich als een chronisch gevoel van eenzaamheid – zelfs al ben je al lang niet meer eenzaam ...

Triggers en flashbacks flitsen je terug in de tijd; het is alsof je weer (even) in traumatijd vertoeft.

Triggers en flashbacks raken aan het oude trauma, brengen het weer dichterbij, maken het wakker. Soms ben je je bewust van triggers en flashbacks, soms ook niet. In ieder geval zorgen triggers en flashbacks voor een buitenproportionele stress- respons, een reactie die niet naar de huidige context, maar naar het verleden, naar het trauma verwijst. Triggers en flashbacks maken van een kalm brein een traumabrein.

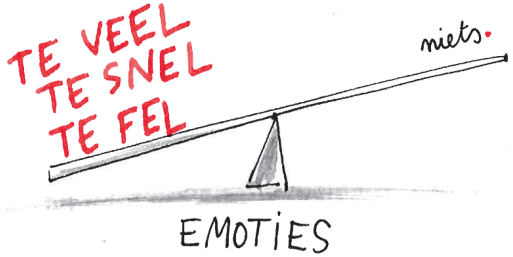
Triggers en flashbacks activeren het reptielenbrein. Het zoogdierenbrein panikeert en het mensenbrein verliest de controle over de situatie.

Moe zijn betekent voor Isabel meer dan alleen maar moe zijn. Het brengt haar terug naar het verdoofd worden, machteloos gemaakt (haar reptielenbrein ziet gevaar) – bijgevolg voelt ze zich onveilig en aan haar lot overgelaten (haar zoogdierenbrein zoekt tevergeefs naar veiligheid en verbondenheid) en schreeuwt ze het uit in woede en ontgoocheling (haar mensenbrein verliest alle controle).

MECHANISME 2: ALLERGISCH VOOR JE EIGEN GEVOELENS

Trauma zorgt ervoor dat je bang bent van wat je voelt.

Je bent niet in staat je gevoelens te observeren, te vatten en te reguleren. Je surft niet mee op de golven van je gevoel, je verdrinkt erin, je wordt erdoor verslonden. Daarom voel je je sneller zenuwachtig en reageer je allergisch op je eigen gevoelens of ga je – om toch enigszins de controle te behouden – elk gevoel onderdrukken.



Trauma maakt overgevoelig: we voelen te snel te veel en te intens of van de weeromstuit helemaal niets meer.

Zoals Isabel. Ze wordt zodanig getriggerd door de nieuwe wending in haar leven dat ze ofwel met te veel emotie reageert, ofwel elk gevoel onderdrukt. Haar zoogdierenbrein (veiligheid, verbondenheid) wantrouwt wat er gebeurt. Haar mensenbrein (denken, bewustzijn) zegt wel dat het in orde is, maar zo voelt het niet (reptielenbrein).

VERMIJDINGSGEDRAG

Trauma doet pijn.

Dat is de reden waarom wij alles wat ons aan het trauma herinnert, proberen te vermijden. Het niet willen herbeleven van de pijn ligt aan de basis van overlevingsmechanismen zoals het verdringen van lastige emoties, het al dan niet tijdelijk vergeten van pijnlijke scènes, het fout interpreteren, minimaliseren of negeren van wat er is gebeurd.

Pijn helen, genezen van trauma doe je niet zomaar eventjes tussendoor. Je hebt tijd nodig en ruimte in jezelf. Een schouder om op te huilen ook en een plek om terug op krachten te komen. Als aan deze voorwaarden niet voldaan is, gaat ons verlangen naar heling ondergronds. We wachten een beter moment af, een rustigere periode.

Maar ingegraven of niet, traumatische pijn laat zich steeds weer gelden. Soms als een laatste waarschuwing, een ultiem signaal dat het nu echt tijd wordt voor zelfzorg: een burn-out, een depressie, een zenuwinzinking, verslavingsgedrag, lichame- lijke klachten ... Elke psychische of fysieke ziekte waar stress een rol in speelt, symboliseert ons verlangen naar verlossing, naar heling, naar innerlijke rust.

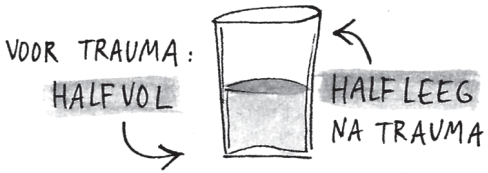
Traumatische pijn vermijden, erover heen leven, verbijten of in een andere vorm belijden, is vaak een vergeefse poging om de pijn te overheersen.

Isabel wist niet goed welke richting ze uit wou: haar pijn verdringen of de confrontatie ermee aangaan. Misschien kan ze eerst even vooral … mama zijn.

JE WERELDBEELD ONDER DRUK

Trauma verandert jouw visie op de wereld. Je vaste aannames over hoe de wereld in elkaar zit, komen onder druk te staan. Er is wat je vóór het trauma dacht over het leven en wat je nu – na het trauma – denkt over het leven.

Mensen zeggen bijvoorbeeld dat het leven nooit meer zoals voordien zal zijn, dat ze hun geloof in het goede verloren hebben, dat het leven sindsdien een gevecht is, dat ze nooit nog iemand zullen kunnen vertrouwen … Allemaal uitspraken die wijzen op een veranderd wereldbeeld, een veranderende levensvisie.



Trauma zet je wereldbeeld onder druk en dus ook je levensvisie, je waarden en je normen.

Trauma knaagt aan wat we diep van binnen geloven, aan wat ons stuurt en leiding geeft. Dat is waarom trauma jou op een fundamenteel niveau kan veranderen, een ander mens van jou kan maken.

Ook bij Ruud is dit het geval. De scheiding van zijn ouders heeft zijn visie op het leven veranderd. Hij is het noorden kwijt.

MECHANISME 3: DENKEN DAT JE GEK WORDT

Trauma maakt helder denken onmogelijk.

Traumatische stress maait het gras onder je voeten weg, je leven is niet langer wat het zou moeten zijn. Daardoor begint je hoofd te tollen of voelt het beneveld. Er is geen sprake meer van rustig overpeinzen, heldere inzichten of logisch denken. Het lijkt alsof niet de wereld, maar jijzelf doordraait.

Trauma geeft je het gevoel dat je gek wordt, alsof de pijn, de chaos in jou begint.

Ruuds verwarring is meer dan enkel een persoonlijk dilemma. Ruud kan niet helder denken omdat hij getraumatiseerd is: alles waar hijzelf en zijn ouders voor staan is als het ware weggeveegd. Ruuds zijn is bedreigd: zijn zoogdierenbrein (erbij horen, je oké voelen) en zijn mensenbrein (begrijpen en verwoorden wat er rondom jou gebeurt) doen verwoede pogingen om de orde te herstellen.

JE ZELFGEVOEL KWIJT

Trauma en jezelf zijn gaan niet samen.

Bij acuut trauma hebben mensen vaak het gevoel dat ze een stuk van zichzelf kwijt zijn. Het trauma heeft hen veranderd. Ze zeggen bijvoorbeeld: ik ben niet meer wie ik was, mijn karakter is veranderd, ik ben nu angstiger, sneller boos, nerveuzer, emotioneler, afstandelijker … dan voordien.

Bij chronisch trauma overheerst vaak het gevoel dat men zichzelf nooit echt gevonden heeft, niet echt geworden is wie men had kunnen zijn. Er is sprake van gemiste kansen, nooit ingevulde behoeften, kleine en grote tekortkomingen in de opvoeding …

Door trauma raakt ons ik, ons zelfgevoel ondergesneeuwd.

Trauma zorgt ervoor dat wij ons focussen op overleven in een vijandige wereld. Vaak vergroeien wij met onze overlevingsmechanismen, we worden er één mee. Voor het uitdiepen van eigen behoeften en

verlangens is dan geen plaats, geen energie meer. Dat is waarom trauma ons zelfgevoel aantast en onze zelfontplooiing afremt en in de weg staat.

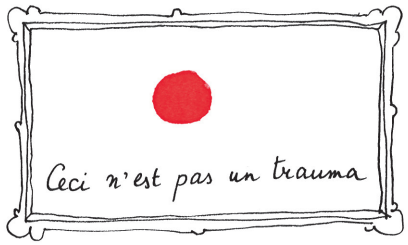
Ruud heeft twee opdrachten: afstand nemen van zijn jeugd, van de pijn die bij zijn ouders hoort en op zoek gaan naar zichzelf, naar wat hij zelf wil, naar zijn eigen leven.

TABOE MAAKT TRAUMA STERKER

Achter een taboe gaat vaak een trauma schuil.

Een taboe of verbod ontstaat vaak doordat aan een gebeurtenis te veel pijn, schaamte of schuld kleeft. Vandaar de poging om wat gebeurd is te verdringen, te verstoppen, te vergeten. De emotionele impact van het trauma maakt vergeten echter onmogelijk. In plaats daarvan gaat het trauma ondergronds. Het wordt een (familie)geheim, een taboe dat zich in het onbewuste schuilhoudt.

Taboe maakt trauma sterker: wat wringt gaat steeds weer opspelen



Een taboe verbergt iets dat niet had mogen gebeuren en er daarom ook nu nog steeds niet mag zijn. Je voelt het alleen nog: in een lege blik, in een verkeerd woord, een verwarrende uitleg, een beklemmende sfeer. Vaak ook laat een taboe zich zien: de oorspronkelijke gebeurtenis toont zich op symbolische wijze, versleuteld. Steeds weer. Omdat er iets wringt, iets hapert.

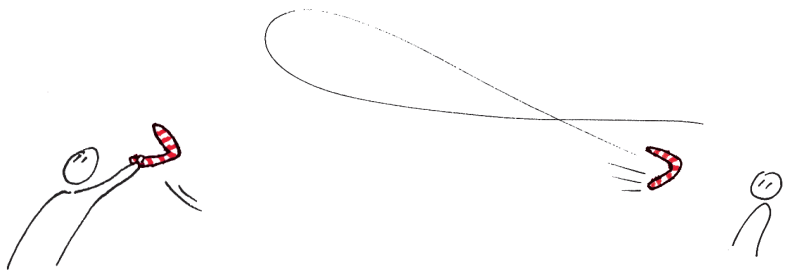
De dood van Anna's zus is in haar familie taboe. Er mag niet over gesproken worden. Daardoor kan Anna niet rouwen. Woordeloos verdriet, eenzaamheid en pijn creëren de leegte in haar.

MECHANISME 4: DE HERHALINGSDWANG VAN TRAUMA

Onverwerkte trauma's herhalen zich.

Een trauma zit in ons. We leven ermee. We belichamen het. De pijn schiet regelmatig vanuit het onbewuste op en zorgt ervoor dat we het trauma herbeleven, reproduceren, herensceneren, voortzetten en doorgeven. We hopen het zo te slim af te zijn, te overmeesteren. We hopen zo te genezen van de pijn.

De herhalingsdwang van trauma is eigenlijk een onbewuste poging tot herstel.



Anna's pogingen om de pijn die ze voelt te duiden en te overstijgen brengen haar oorspronkelijke trauma steeds weer tot leven. Ze herbeleeft de pijn keer op keer omdat ze herensceneert wat ze al eens heeft meegemaakt.

TRAUMA ONTMIJNEN

Trauma ontmijnen: woorden geven aan het onzegbare.

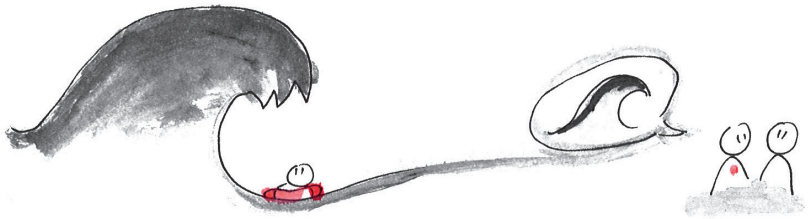
Trauma is iets dat je vooral voelt. Je wordt er emotioneel door overspoeld, overweldigd. De emotionele spanning is zo groot dat je er geen woorden

voor vindt en dat niemand jou kan be- grijpen.

Om trauma te ontmijnen is het essentieel om deze emotionele spanning te verminderen. Het is belangrijk dat dit gedoseerd en rustig gebeurt – anders herbeleef je het trauma, zak je erin weg en word je gehertraumatiseerd.

Traumatische pijn lijkt niet te beschrijven. En toch is het verwoorden ervan – woorden geven aan jouw traumatische pijn, woorden geven aan wat je voelt, diep vanbinnen – noodzakelijk om te kunnen genezen van trauma. Het onzegbare uitspreken zorgt ervoor dat je niet langer verdwaalt in de pijn, maar dat je er zin en betekenis aan kunt geven, er een verhaal van kunt maken.

Hoe dat precies in zijn werk gaat, lees je in deel drie.



THEORETISCHE INTERMEZZO'S

samengesteld door Ybe Casteleyn

www.sterkerwordenwaarhetpijndoet.nu