

– HOOFDSTUK 3 –

# **TRAUMA'S EN HUN GEVOLGEN**

**‘Er zijn wonden die je nooit ziet op het lichaam, maar die dieper en pijnlijker zijn dan alles wat bloedt.’**

**– LAURELL K. HAMILTON IN ‘MISTRAL’S KISS’ –**

## **A. DE ESSENTIE VAN EEN TRAUMA**

### **1. DE WARE IMPACT VAN EEN TRAUMA**

#### **EEN VERWOESTENDE EMOTIONELE AARDBEVING**

‘Trauma’ komt uit het Grieks. Het betekent ‘wonde, kwetsuur’. Een trauma is iets dat zo overweldigend en onverwacht is dat het niet kan worden gevat. We kunnen het niet plaatsen en niet begrijpen. We krijgen er gewoon geen greep op. Het is ongrijpbaar en onbegrijpelijk. Het gaat ons begrip te boven. Het overspoelt ons. Het is onredelijk, dit wil zeggen voor geen rede vatbaar.

Trauma’s zijn haast altijd onvoorspelbaar en even onvoorstelbaar. Je kan je niet voorstellen dat zoiets je persoonlijk kan overkomen. Het gebeurt wel, dat weten we en beseffen we. Maar dat het ons persoonlijk kan overkomen, dat was niet te voorzien.

De verwoestende emotionele aardbeving die door een trauma wordt aangericht, is amper te meten op de schaal van Richter. Je hele bestaan wordt door elkaar geschud. Er valt zoveel puin te ruimen. Je wordt er moedeloos van en toch moet je de moed zien te vinden om je leven weer op te bouwen en vorm te geven.

Een traumatisch gebeuren haalt ons vertrouwen in de wereld onderuit. Als het veroorzaakt wordt door een mens, ondermijnt dit ons vertrouwen in de medemens en daardoor ook in de hele samenleving. Het samenleven heeft een duchtige knauw gekregen. Wij raken erdoor geïsoleerd en in onszelf gekeerd.

Ons gevoel van veiligheid is plots helemaal zoek. Waarden die we als fundamenteel normaal hebben beschouwd, worden voortaan in vraag gesteld. Kan het dat een medemens tot zoiets in staat is? Kan het dat de basisregels van onze samenleving zo onmetelijk worden overtreden? Niet alleen ons gevoelsleven, maar ook onze waardenschaal wordt

door elkaar gehaald. ‘In wie kan je nog vertrouwen hebben?’, is een van die pijnlijke vragen die ongewild in je geest opdoemen. Het is een ontgoochelende vaststelling die zoveel zekerheden aan het wankelen brengt. Het beeld van de mede-mens wordt dat van een tegen-mens. Het is een brutale en ongewilde indringer, die dreigt je leven te isoleren en je denken te intoxiceren. Je wil hem uit je leven verdrijven, maar dit lukt niet. Steeds weer keert hij op het voorplan terug en maakt zich steeds meer meester over je leven. Die machteloosheid vreet aan je. Je vruchteloze poging hem te verbannen uit je denkwereld slurpt tonnen energie op en dit in een levensfase waarin je al over zo weinig energie beschikt.

Op de meest onvoorspelbare en onverwachte momenten kan een schijnbaar onopvallend detail de aandacht van een getraumatiseerde persoon zo prikkelen dat die volledig uit zijn lood wordt geslagen. Een woord, een geluid of een geur kan de herinnering aan het trauma in een oogwenk oproepen, waardoor de gebeurtenis wordt herbeleefd en de angst opnieuw de kop opsteekt.

#### **ZELFHELENDE KRACHT DIE NIET ALTIJD WERKT**

‘Ik denk dat niemand die je tegenkomt zonder kwetsuur is.’ Een citaat van acteur Koen De Bouw dat werd geplukt uit een ‘Nina’-interview dat hij gaf naar aanleiding van de première van de film ‘Het vonnis’. ‘Ik speel graag mensen met een kwetsuur’, voegde hij eraan toe.

Inderdaad, op indrukwekkende wijze en met veel inlevingsvermogen vertolkt hij in die film van Jan Verheyen de figuur van een zwaar getraumatiseerde man. Tijdens een brutale roofoverval worden zijn vrouw en kind voor zijn ogen om het leven gebracht. Hij wil afrekenen met de moordenaar. Hij beschouwt het als een rekening die moet worden vereffend. Het is zijn manier om te trachten de pijn van het opgelopen trauma te verwerken, of laat ons zeggen: te ontvluchten. Na zijn voldoeninggevende wraakmoord, komt hij zelf in de beschuldigdenbank terecht. Het debat concentreert zich rond het delicate twistpunt van schuld of onschuld. Het is een keuze die niet altijd eenvoudig en vanzelfsprekend is. Tijdens dit pijnlijke proces neemt

de al even indrukwekkende actrice Veerle Baetens de verdediging van het slachtoffer op zich.

Ook in het dubbelinterview is zij De Bouws tegenspeler. Zij sluit zich aan bij de visie van Koen, maar gaat er dieper op in. Ze verwijst naar een vroegere lerares. ‘Die zei: “In je eerste zes levensjaren maak je álles mee.” Je konijn dat sterft, dat is een ramp voor een kind van vijf. Op dat moment wéét je ongeveer hoe het voelt wanneer je kind overlijdt – je hebt al met je konijn kunnen oefenen, om het banaal te zeggen.’

Volwassen worden is inderdaad een proefperiode waarin je leert omgaan met kwetsuren, van welke aard ook. Gelukkig beschikken we over een zelfhelende kracht. Die brengt spontaan het noodzakelijke genezingsproces op gang. Als dit niet het geval was, zouden we ongetwijfeld lang voor we volwassen worden als een fysiek en mentaal wrak rondlopen. Maar het is dankzij onze dynamische veerkracht, die zeker in de jeugdijaren bijzonder groot is, dat wij er ons telkens weten door te slaan.

Toch kunnen we op een bepaald ogenblik geconfronteerd worden met zo’n overweldigende tegenspoed, dat ons natuurlijke weerstandsvermogen hiertegen niet opgewassen is. Op dergelijke situatie is het woord ‘trauma’ perfect van toepassing. In dit uitzonderlijke geval gaat het om een diepgaande kwetsuur. Die voelt ontzettend pijnlijk aan. Het herstelproces zal bijzonder langzaam en moeizaam verlopen. Hoe groter de impact, hoe dieper de krater!

#### **WAT VER VAN ONS BED LIJKT, KAN OOK ONS TREFFEN**

Uit ervaring weten we dat een lichamelijke wonde, zeker wanneer ze ernstig is, zorgvuldig verzorgd moet worden. Eventueel dient ze grondig gereinigd. De etter dient eruit verwijderd te worden. Als onze zelfhelende lichaamskracht niet volstaat om een spontane genezing te bekomen, gebruiken we bij voorkeur een geschikte zalf of aangepaste medicatie. Zo kan de kwetsuur langzaam helen tot een definitief herstel bereikt is. Mogelijk zal een litteken ons blijvend doen terugdenken aan het traumatische gebeuren. Dikwijls blijft het een gevoelige en tere plek, die bij een te hevige aanraking pijnlijk aanvoelt.

In het beste geval verdwijnt op lange termijn ook deze hinderlijke restpijn. Wanneer het echter om uitzonderlijk diepe kwetsuren gaat, is dit eerder uitzonderlijk.

De conclusie is duidelijk: hoe beter de wonde wordt gezuiverd en verzorgd, hoe groter de garantie op een volledig herstel. Verwaarlozing daarentegen, kan blijvende pijn en ongemak veroorzaken.

Diezelfde redenering die we in geval van een fysieke wonde als logisch en voor de hand liggend beschouwen, geldt ook voor een ernstig psychisch trauma. Maar omdat onze aandacht niet direct gevestigd wordt op duidelijk zichtbare alarmsignalen zoals bloed, dat niet toevallig rood ziet, etter of blauwe plekken, beseffen we soms niet, of alleszins onvoldoende, dat ook een dergelijke wonde ernstig moet worden genomen. Ten onrechte onderschatten we de risico's als er nauwelijks aandacht besteed wordt aan zulke ingrijpende emotionele verwonding. Maar zelfs wanneer er alles aan gedaan wordt om ze degelijk te verzorgen, kunnen blijvende restletsels onze toekomst hypothekeren. Dit geldt eens te meer in het geval van verwaarlozing of onvoldoende verzorging.

Gelukkig is de kans dat we ernstige trauma's oplopen vrij gering. Wij weten uiteraard wel dat ze voorkomen, maar dan vooral bij anderen en zeker niet bij onszelf. Daarenboven gaat het meestal om mensen die we niet kennen en met wie we ook geen directe band hebben. Het volstaat de televisie aan te zetten om via de nieuwsberichten vanop de eerste rij te zien en te horen welke de trauma's zijn waarmee mensen overal ter wereld de laatste 24 uur geconfronteerd werden. Gelukkig – zo denken we dan – zijn wij het niet, maar zijn het onze tegenvoeters die aan de overkant van de wereld op het nippertje aan een tsunami of een bomaanslag ontsnapten. Het was niet ons huis dat in de vlammen opging en het was niet onder onze voeten dat de aarde plots openscheurde als gevolg van een immense aardverschuiving. De auto die zonet gearjacket werd, behoorde ons niet toe. In die dodelijke kettingbotsing op weg naar de zee konden we zeker niet betrokken zijn. We zijn niet zo gek om in al die vakantiedrukke op de koppen van het strandpubliek te gaan lopen. We hebben ook geen zin om bij de terugkeer in de late avond de ingeademde gezonde

zeelucht in te ruilen voor de schadelijke uitlaatgassen op een overvolle autoweg. We kunnen dus gerust zijn, want wij zijn veilig thuis.

Uiteraard vinden we het allemaal erg en triestig wat andere mensen is overkomen, maar we moeten ook zelf zien te overleven. We kunnen toch ook niet al de ellende van de wereld op onze schouders laden. Wat lost dit trouwens op? Wat helpt het als we er onze slaap voor laten? Is het niet beter een fris biertje of een gekoeld wijntje uit de koelkast te halen om al die in close-up gefilmde ellende door te spoelen? Uit pure zelfbescherming zappen we zo mogelijk al die opgestapelde ellende weg uit ons overvolle hoofd. De knop omdraaien is de boodschap.

Maar dan komt plots die fatale dag, waarop het noodlot ons persoonlijk treft. Ineens realiseren we ons dat het blijkbaar ook onszelf kan overkomen. In een oogwenk wordt zowel ons leven als onze levensvisie volledig omgewoeld. Alles is plots zo anders. Bezorgd vragen we ons af of het nog ooit zal worden zoals voorheen. We voelen aan dat het antwoord negatief is. Ook daarmee zullen we moeten leren leven, net als met al die andere zaken die plots als totaal anders worden ervaren.

Het moment waarop we een trauma oplopen, zal de start worden van een lange moeizame weg die we grotendeels alleen zullen moeten gaan. Vallen en opstaan zal het worden, in de hoop dat we aan het einde van die eenzame tocht een lichtpunt en rustpunt kunnen vinden. Maar de ware rust van de verwerking zullen we pas bereiken als we ooit de tragische feiten een plaats kunnen geven in ons intussen herschikte en geheroriënteerde leven.

#### **BEROEPSTRAUMA'S: EEN ONDERSCHAT RISICO**

Het ene beroep houdt meer risico's in dan het andere om tijdens de uitoefening ervan een trauma op te lopen. Dit geldt onder meer voor spoedartsen, ambulanciers, politiemensen en brandweerman. Zij worden met veel stresssituaties geconfronteerd. Noodgedwongen bouwen zij in de loop der jaren een schil van weerstand op. Als dat niet zo was, zouden zij hun zo belangrijke maatschappelijke opdracht

niet kunnen vervullen tot het einde van hun loopbaan. De dagelijkse confrontatie met zoveel schrijnende ongevallen en rampen kan niet verhinderen dat ook zij op een dag zwaar getraumatiseerd kunnen worden. Haast dagelijks kan je verslagen lezen van branden waarbij slachtoffers have en goed verloren of waarbij zelfs dodelijke slachtoffers vielen. Logischerwijze wordt in dergelijke artikels gefocust op het verlies en de traumatische gevolgen voor de slachtoffers. Zelden wordt aandacht besteed aan de impact die deze reddingsacties hebben op de betrokken brandweertluis.

Op een dag werd mijn aandacht getrokken door een krantenverslag waarin dit wél gebeurde. In Han-sur-Lesse bleven een vader en zijn vier jonge kinderen in de brand van hun woning. Alleen de 34-jarige moeder Geraldine ontsnapte aan de dood. Zij bleef verweesd achter. Zij moest machteloos toezien hoe haar man en vier kinderen stierven in de vlammenzee. Deze ramp gebeurde op een maandag terwijl een van de kinderen daags voordien nog zijn verjaardag had gevierd met vriendjes en familie.

Wie had kunnen vermoeden dat de nog nazinderende feestvreugde daags nadien zo brutaal de kop zou worden ingedrukt? In een paar uur tijd ging al dat gezinsgeluk in de vlammen op.

Een van de betrokken brandweertluis die nadien geïnterviewd werd, wees erop dat zijn werkmakkers en hijzelf vijftien uur aan één stuk hun uiterste best hadden gedaan om de brand onder controle te krijgen. Oorspronkelijk hoopten zij nog levens te kunnen redden. Daarom hadden zij zich professioneel sterk gehouden tijdens het uitoefenen van hun taak.

Pas na het bluswerk volgde de emotioneel pijnlijkste oefening van hun opdracht. Op dat ogenblik moesten zij op zoek gaan naar de verkoolde slachtoffers. Een voor een werden zij naar buiten gebracht, de vader en de vier veel te vroeg gestorven kinderen van elf, negen, vier en tweeënhalf jaar oud.

Ook al wisten ze dat ze alleen maar dode lichamen in het puin gingen aantreffen, zo verklaarde een brandweerman achteraf, toch konden ze zich daar mentaal niet echt op voorbereiden. Zoiets blijft een shockerende ervaring.

Soms wordt het zelfs een trauma. Het zijn situaties waar je nooit aan

went, alle voorbereidende opleidingen ten spijt. Om elkaar te sparen, tracht iedereen binnen het brandweerkorps zich sterk voor te doen. De echte shock komt echter pas nadat je je professionele kledij aan de haak hebt gehangen en je thuis weer in contact komt met vrouw en kinderen. 'Ik had zo een immense nood om mijn kinderen intens te knuffelen', zo zei een van deze brandweertluis.

Een ontroerende foto in de krant toonde hoe enkele van deze aangedane brandweertluis bloemen tussen de afsluiting van de uitgebrande woning stopten. Ze brachten hulde aan de slachtoffers en namen afscheid met bloemen: het is een gekend beeld. Het blijft merkwaardig dat zowel de meest vreugdevolle als de meest trieste momenten in ons leven getooid worden met bloemen. Ze zijn het ideale medium om uit drukken wat we voelen en wat we zo moeilijk gezegd krijgen. Professor Ulrich Libbrecht verstond de kunst om diepgaande gedachten grappig uit te drukken. In zijn wijsgerig boek 'Met dank aan het leven' heeft hij het over de taal die bloemen spreken: 'Bloemen zijn ook symbolen: tekens die ons verbinden met het verborgen mysterie waaruit zij tevoorschijn komen. Waarom ga je op haar verjaardag met bloemen naar moeder? Je weet dat, als je er een week later voorbij komt, ze met hun stengels uit de vuilbak steken: daar zit al dat mooie geld. Volgende keer iets nuttigs: een bundel porei met een strik errond. Bloemen zijn de taal van onze gevoelens. Dat zijn ze ook in de natuur, ze zeggen het onzegbare. Is niet de ganse natuur het symbool voor het mysterie?'

Het is die gevoelstaal waarvan de brandweertluis van Han-sur-Lesse gebruik maakten om datgene uit te drukken wat ze met woorden niet gezegd kregen. Die bloemen brachten troost aan de nabestaanden en terzelfdertijd aan henzelf.

Dit verhaal, dat eigenlijk gaat over beroepstrauma's, leert dat het niet is omdat brandweertluis een vuurwerend pak dragen, dat ze bestand zijn tegen emotionele kwetsuren die ze tijdens de uitoefening van hun niet te onderschatten job oplopen.

Wie daar met veel kennis van zaken een schitterend boek over geschreven heeft, is Erik De Soir. Hij gaf het de titel mee 'Een klein beetje oorlog, omgaan met traumatische ervaringen'. De Soir is

crisispsycholoog en psychotraumatoloog. Hij verleent al vele jaren psychologische crisisopvang en begeleiding aan getroffen van verkeersongevallen, branden, noodtoestanden en oorlogssituaties.

Over hoe hulpverleners zélf kunnen omgaan met de trauma's waarmee zij te maken krijgen, schrijft hij: 'Hulpverleners ervaren vaak het niet (meer) kunnen helpen als schokkend of traumatisch. De onmacht en het controleverlies die hiermee gepaard gaan, zijn voor hulpverleners overweldigend. Als getroffen door een traumatische gebeurtenis heb je er alle baat bij om in de eerste plaats geholpen te worden bij het doorwerken van de plotselinge en onverwachte schok die je hele leefwereld en de daarin opgebouwde basisverwachtingen aan diggelen slaat. Als hulpverlener wil je een begrijpelijk kader aangereikt krijgen, waarbinnen je je eigen tekortkomingen en beperkingen een plaats kan geven en de intense reacties en gevoelens – vaak als gevolg van een proces van identificatie met de leefwereld van de getroffen – als legitiem en normaal leert zien.'

De Soir voegt er nog veelzeggend aan toe: 'Aan allen die zich inspannen voor de hulp aan getroffen, zou ik willen zeggen: "Bedenk steeds: je bent niet van beton."' Hij stelt vast dat het risico op een burn-out bij hulpverleners opvallend groot is: 'Burn-out of opbranden kan je zien als een bijzondere vorm van emotionele, lichamelijke of cognitieve uitputting.'

Hulpverleners moeten vooral leren omgaan met gevoelens van schuld en onmacht. De Soir heeft het over het leren relativeren van de problemen waarmee ze te maken krijgen: 'De wereld is nou eenmaal niet altijd veilig, voorspelbaar, eerlijk, rechtvaardig en beheersbaar. *Shit happens*, zoals men zegt.'

#### ANGST: EEN WAARDEVOLLE EVOLUTIONAIRE ERFENIS

Dat we angst kennen, is geen toeval. Het is een belangrijk onderdeel van onze evolutionaire erfenis. Stel je even voor wat er zou gebeuren als we die angst níét zouden kennen. Deze 'wat als-vraag' zou geen goed thema zijn voor het ludieke Wat Als-programma. Er zou inderdaad niets grappigs aan zijn, wel integendeel. Zonder angst zouden we niet al te lang leven, want door gebrek aan voorzichtigheid of door roekeloosheid zouden we al vlug zware kwetsuren oplopen.

Voor we het goed zouden beseffen, waren we al verongelukt of misschien zelfs gedood. Meer nog, wellicht zou onze soort al lang zijn uitgeroeid.

We staan er zelden bij stil in welke voortdurende gevaarsituaties onze verre voorouders moesten overleven. Op hun leefomgeving en levenswijze is het gevoel van heimwee naar de goede oude tijd zeker niet van toepassing. Alleen al de aanwezigheid van wilde dieren vormde een aanzienlijke bedreiging. Om daaraan te kunnen weerstaan, zijn die kwetsbare mensjes van toen in groepjes gaan samenleven. 'Samen sterk' was de leuze. De angst voor andere soortgenoten of voor groepen van mensen die het met hen niet goed voorhadden, heeft de eerste mensen aanzet tot creativiteit. Op basis van hun angstgevoelens hebben zij zich preventief georganiseerd om het mogelijke gevaar af te wenden of te voorkomen.

Door zich te verzamelen in beveiligende nederzettingen heeft de mens eeuwenlang zichzelf beschermd. Wij vinden het leuk om versterkte stadjes of burchten te gaan bezoeken. Cultureel erfgoed noemen we die nog altijd zichtbare resultaten van de angstige middeleeuwse mens.

In landen waar de bevolking nog altijd op een vrij primitief niveau leeft, zoals in het ongerepte regenwoud van het Aziatische Borneo, wonen hier en daar de mensen nog in paalwoningen, ook longhouses genaamd. De woningcomplexen zijn vervaardigd uit stevige bamboestokken. De woningen kunnen betreden worden via een trap die tot voor enkele decennia 's nachts nog naar binnen werd gehaald. Het is een beveiligingsmaatregel tegen een onverhoedse aanval van hongerige tijgers of vroeger ook tegen koppensnellers. Dit was geen fictie of stripverhaal, maar keiharde realiteit. Die vindt haar oorsprong in de angst en de daaruit voortvloeiende zelfbeschermende voorzichtigheid. Op het einde van de 20e eeuw was mijn bezoek aan dergelijke primitieve woning werkelijk een terugkeer in de tijd. Toen ik er een tiental jaren later weer op bezoek kwam, was ik getuige van de technologische vooruitgang. Ze beschikten al over een televisie en computer. Het aantal longhouses was enorm achteruitgegaan. Velen van hen woonden intussen in aparte huizen. De trap die je moest opklimmen om de paalwoningen te betreden, werd 's avonds niet meer opgetrokken. De tijgers zijn immers uitgeroeid en koppensnellen is wettelijk verboden.

Herinneringen aan lang vervlogen tijden zijn ook de ophaalbrug aan de ingang van het prachtige middeleeuwse Rothenburg in Duitsland of van zoveel andere versterkte burchten in Europa. Ook daar wordt de loopbrug niet meer opgehaald wanneer het donker wordt. Het zijn nog enkele herinneringen aan de angstreacties van onze voorouders. Die moesten zich op allerlei ingenieuze manieren beveiligen om hun angst te onderdrukken en hun leven te vrijwaren.

De restanten van een eeuwenlange evolutie die verband houden met angst en preventie, kunnen we ten slotte ook in ons eigen lichaam ontdekken. Ons hormonale stelsel is ook een onderdeel van ons evolutionaire erfgoed. In kritische gevaarsituaties komt de adrenaline ons nog altijd goed van pas. Deze en andere hormonen waarschuwen en beveiligen ons tegen dreigend gevaar. Ze brengen ons lichaam in een mum van tijd in topconditie om te vechten of te vluchten. Ook hier heeft ons angstgevoel een belangrijke levensbeschermende functie. Daardoor trachten we in conflictsituaties onze kansen zo goed mogelijk in te schatten. Als de aanval te veel risico inhoudt omdat we vrezden het onderspit te moeten delven in een confrontatie met een sterkere tegenstrever, slaan we liever op de vlucht. 'Liever blode Jan dan dode Jan', zoals het oude spreekwoord zegt. Zien we ons integendeel de baas over een situatie, dan kunnen we een aanval riskeren. Onze hedendaagse samenleving is echter zo geëvolueerd dat onze veiligheid in de meeste omstandigheden voldoende gegarandeerd is, zodat deze fight or flight-reflex haast niet meer nodig is. Soms gebeurt het dat we ons bedreigd voelen terwijl er daartoe eigenlijk geen reden bestaat. Het is een foute inschatting van mogelijk gevaar. Het gevolg daarvan is dat er een plotse hormoentoevloed ontstaat. Die laat tijdelijk zijn sporen na. Het hart pompt plots veel sneller. Het bloed trekt weg uit ons gezicht zodat we er lijkkbleek bij staan. Dat bloed vloeit immers weg om onze spieren te voeden. In zo'n situatie van vals alarm heeft ons lichaam een zekere tijd nodig om te herstellen. Onze angst vloeit weg en dan keren we terug naar onze normale manier van doen.

Toch kan het in uitzonderlijke omstandigheden gebeuren dat de bedreiging die zich voordoet, niet te onderschatten valt omdat ze wel

degelijk levensbedreigend is. Een natuurramp, een verkeersongeval, een fysieke aanval door mens of dier kan hiervan de oorzaak zijn. Als we geen kans hebben om te vluchten en we zijn machteloos in ons verweer, kan deze levensgevaarlijke situatie tijdelijk of zelfs blijvend sporen nalaten. In dat geval spreken we van een trauma. De machteloosheid kan op dat ogenblik totaal verlamdend werken.

Ook bij dieren die door doodsangst overmand worden, kan men een gelijkaardige verlamde houding waarnemen. Een prooidier kan belaagd worden door enkele grotere en sterkere roofdieren. Het is volledig omsingeld en kan niet meer weg. Het beseft dat zijn laatste uur geslagen heeft. Toch gaat het nog een ultieme overlevingspoging wagen. Het legt zich neer op de grond en beweegt totaal niet meer. Door zich als schijndood voor te doen, hoopt het zijn belagers te slim af te zijn. Het gebeurt ook dat het dier recht blijft staan, maar dan wel stokstijf en onbeweeglijk. Het lijkt versteend en verlamd door de angst.

Dit is wat men soms ook merkt bij mensen die geconfronteerd worden met een levensbedreigende situatie. Ook zij kunnen in shock gaan. Bewegingloos staren ze voor zich uit. Ze zijn als het ware versteend. Niet iedereen reageert op die manier. Sommigen beginnen te schreeuwen. Anderen wenen of huilen. Nog anderen beven en rillen als een espenblad. Wat ook regelmatig voorkomt, is dat de angst ertoe leidt dat mensen in elkaar krimpen.

Typisch is de foetushouding. Dit is een bescherming zoekende reflex gesteund op het onbewuste verlangen naar de veiligheid van de moederschoot. Het zijn allemaal uitingen van onze intentie tot verweer dat helaas op dat tragische moment totaal uitgesloten is. Het enige wat overblijft, is machteloos de niet af te weren of te ontvluchten situatie te ondergaan. Dit is volledig in strijd met onze natuurlijke reflexen. Vandaar dat de gevolgen zo ingrijpend zijn. De ondergane angst verdwijnt niet langzaam. Hij overheerst ons en is onbeheersbaar geworden. Dit leidt tot hinderlijke herbelevingsmomenten. Als we ons toevallig, zij het in minimale mate, in een gelijkaardige situatie bevinden, geraken we totaal van streek. We herbeleven het traumatische gebeuren in al zijn hevigheid. Flashbacks zijn uitputtend.