

Van dezelfde auteur:
De stem van je lichaam
Het weerbare kind (met Maggie Kline)

PETER A. LEVINE

DE TIJGER ONTWAAKT

**TRAUMABEHANDELING MET
LICHAAMSGERICHTE THERAPIE**



ALTAMIRA

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

Dankbetuigingen

Ik dank mijn ouders, Morris en Helen, voor het geschenk van het leven, het voertuig waarmee ik mijn werk tot uitdrukking kan brengen en voor hun voortdurende, volledige en onmiskenbare steun vanaf beide kanten van het fysieke vlak. Ik dank Pouncer, de dingo die mijn gids is geweest in de dierenwereld en ook mijn trouwe kameraad: op zeventienjarige leeftijd toon je me nog steeds de wezenlijke vreugde van het lichamelijke leven.

Ik dank de vele ethologen, onder wie Nikolaas Tinbergen, Konrad Lorenz, H. von Holst, Paul Leyhausen en Eibl Eibesfeldt voor hun naturalistische visie op het menselijke dier, wetenschappelijke publicaties, persoonlijke correspondentie en aanmoediging.

Ik ben diepgaand schatplichtig aan de erfenis van Wilhelm Reich. Zijn monumentale bijdrage aan ons inzicht in energie werd mij onderwezen door Philip Curcurruto, een man van eenvoudige wijsheid en compassie.

Dank aan Richard Olney en Richard Price, die me het weinige leerden wat ik over zelfaanvaarding weet, en aan Ida Rolf voor haar inspiratie en katalyse bij de vorming van mijn identiteit als wetenschapper-genezer. Dr. Virginia Johnson, ik dank je voor je essentiële inzicht in veranderde bewustzijnstoestanden.

Intellectuele leraren waren onder meer Ernst Gellhorn, die mijn neuropsychologische denken heeft gevoed, en Akhter Ahsen, die geholpen heeft mijn visie van de 'ongedifferentieerde en versmolten eenheid van lichaam en geest' te verstevigen.

Ik dank de vele vrienden, in het bijzonder Amy Graybeal en

Lorin Hager, die me geholpen hebben met het boek.

Dank aan Guy Coheleach die me vriendelijk toestond zijn gepassioneerde en meesterlijke kunstwerk te gebruiken voor het omslag van mijn boek.

Tot slot dank ik nederig Medusa, Perseus en de andere sterke krachten van het lichamelijke onbewuste, voor het voeden van mijn archetypische zijnsveld.

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, zowel van onvermijdelijk als van onnodig lijden. Maar het heeft me

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

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 ontwakken. 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 karakteristieke 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*

I

Schaduwen uit een vergeten verleden

*Onze geest heeft nog steeds zijn donkere Afrika's,
zijn nog niet in kaart gebrachte Borneo's en
stroomgebieden van Amazone's.*

— ALDOUS HUXLEY

HOE DE NATUUR HET HEEFT BEDOELD

Een kudde impala's graast vredig in een sappige wadi. Plotseling draait de wind en brengt daarbij een nieuwe, maar bekende geur mee. De impala's voelen dat er gevaar dreigt en zijn onmiddellijk alert en gespannen als een snaar. Heel behoedzaam snuiven ze, kijken om zich heen, luisteren een paar ogenblikken. Als er geen gevaar komt opdagen, gaan de dieren ontspannen maar waakzaam verder met grazen.

Een sluipende jachtluipaard ziet zijn kans en springt plotseling uit zijn schuilplaats in het dichte struikgewas tevoorschijn. De kudde springt als één organisme snel naar een beschermend bosje aan de waterkant. Een jonge impala struikelt een onderdeel van een seconde en herstelt zich snel. Maar het is te laat. In een flits spurt de jachtluipaard naar zijn aanstaande slachtoffer en de achtervolging wordt met negentig tot honderdtien kilometer per uur ingezet.

Op het moment van contact (of er net voor) valt de impala in over-

gave aan de naderende dood op de grond. Toch kan het nog onge-deerd blijven. Het onbeweeglijke dier doet niet alsof het dood is. Het is instinctief in een ander bewustzijnsstadium binnengegaan, dat alle zoogdieren gemeen hebben als de dood nabij lijkt. Veel inheemse bevolkingsgroepen zien dit verschijnsel als een overgave van de geest van de prooi aan het roofdier en bij wijze van spreken is dat ook zo.

Fysiologen noemen deze veranderde staat de onbeweeglijkheidsreactie of 'bevriezing'. Het is een van de drie belangrijkste reacties die reptielen en zoogdieren ter beschikking staan als ze een overweldigende bedreiging ondergaan. De andere twee, vechten en vluchten, zijn bij de meesten van ons veel bekender. We weten minder over onbeweeglijkheid. Toch heeft mijn werk me er in de laatste 25 jaar van overtuigd dat bevriezing de allerbelangrijkste factor is bij de ontsluiting van het geheim van menselijke trauma's.

De natuur heeft onbeweeglijkheid om twee redenen ontwikkeld. Ten eerste dient het als een allerlaatste overlevingsstrategie. Je kent het misschien beter als 'je dood houden'. Neem de jonge impala. Het is mogelijk dat de jachtluipaard besluit zijn 'dode' prooi naar een veilige plek te slepen waar geen andere roofdieren zijn, of naar zijn leger, om het vlees met zijn jongen te delen. De impala zou in die tijd wakker kunnen worden uit zijn bevriezing en er op een onbewaakt moment haastig vandoor kunnen gaan. Als het eenmaal buiten gevaar is, zal het dier de sporen van de onbeweeglijkheid letterlijk van zich afschudden en weer volledige controle over zijn lichaam krijgen, waarna het terugkeert naar zijn gewone leven alsof er niks gebeurd is. Ten tweede betreedt de impala als hij 'bevriest' een andere staat van zijn waarin hij geen pijn voelt. Dat betekent dat hij niet hoeft te lijden als hij uit elkaar wordt getrokken door de scherpe tanden en klauwen van de jachtluipaard.

In de meeste moderne culturen wordt de instinctieve overgave aan een overweldigend gevaar veroordeeld als een zwakte die nog erger is dan lafheid. Aan dit oordeel ligt echter een diep menselijke angst voor onbeweeglijkheid ten grondslag. We vermijden die staat omdat hij erg lijkt op de dood. Dit vermijdende gedrag is begrijpelijk, maar we betalen er een hoge prijs voor. Het fysiologische bewijs

toont duidelijk aan dat we door het vermogen om deze staat van zijn te betreden en weer te verlaten, de slopende gevolgen van een trauma kunnen voorkomen. Het is een geschenk van de vrije natuur.

WAAROM KIJKEN NAAR DIEREN IN HET WILD? TRAUMA'S ZIJN FYSIOLOGISCHE VERSCHIJNSELEN

Zo onmiskenbaar als we het bloed in onze oren voelen, zo laten de echo's van een miljoen middernachtelijke schreeuwen van apen die in hun laatste blik op de wereld de ogen van een tijger zagen, hun spoor na in ons zenuwstelsel.

— PAUL SHEPARD*

De oplossing voor de genezing van traumatische symptomen bij mensen ligt in onze fysiologie. Als we worden blootgesteld aan een onvermijdelijk of overweldigend gevaar, reageren zowel mensen als dieren door te 'bevriezen'. Het is belangrijk te begrijpen dat dit een onwillekeurige reactie is. Het fysiologische mechanisme dat deze reactie stuurt, zetelt in de primitieve, instinctieve gedeelten van onze hersenen en ons zenuwstelsel, wat betekent dat we er geen bewuste controle over hebben. Daarom denk ik dat de studie van het gedrag van wilde dieren essentieel is voor begrip en verwerking van menselijke trauma's.

De onwillekeurige en instinctieve gedeelten van het menselijk brein en het zenuwstelsel zijn vrijwel identiek aan die van andere zoogdieren en zelfs aan die van reptielen. Onze hersenen, vaak het driedelig brein genoemd, bestaan uit drie integrale systemen. De drie onderdelen staan bekend onder de namen reptielenbrein (instinctief), zoogdieren- of limbisch brein (emotioneel) en het menselijk brein of de neocortex (rationeel). Omdat we de delen van het brein die in een levensbedreigende situatie worden aangesproken met de dieren gemeen hebben, kunnen we veel leren door te onderzoeken hoe bepaalde dieren, zoals de impala, traumatisering vermijden. Ik ga zelfs nog een stap verder: ik geloof dat de sleutel

* *The Others – How animals made us human*, Island Press, 1996

Het mysterie van trauma

WAT IS EEN TRAUMA?

Toen ik pas geleden aan een zakenman uitlegde wat voor werk ik doe, riep hij uit: 'Dat was het dus! Mijn dochter had last van een trauma in die tijd dat ze elke nacht gillend in haar bed lag. Toen ik haar meenam naar een psycholoog, zei die dat het "gewoon nachtmerries" waren. Ik wist wel dat er meer aan de hand was.' Hij had gelijk. Zijn dochter was heel erg bang geworden van een routinebehandeling op de eerste hulp en weken daarna schreeuwde en huilde ze in haar slaap, met een lichaam dat bijna helemaal verstijfd was. Haar bezorgde ouders konden haar dan niet wakker krijgen. Het is wel zeer waarschijnlijk dat deze aanvallen een traumatische reactie waren op haar verblijf in het ziekenhuis.

Veel mensen hebben, net als deze zakenman, op een bepaald punt in hun leven iets onverklaarbaars meegemaakt, of iets vergelijkbaars gezien bij iemand die dicht bij hen stond. Niet al deze onverklaarbare gebeurtenissen zijn traumasymptomen, maar veel wel. In de hulpverlening wordt een trauma meestal beschreven in termen van de gebeurtenis die het veroorzaakt heeft en niet gedefinieerd in zijn eigen termen. Omdat we geen nauwkeurige beschrijving van het verschijnsel hebben, kan het moeilijk zijn om een trauma te herkennen.

Psychologen en psychiaters gebruiken voor de diagnose van een trauma de officiële definitie dat een trauma wordt veroorzaakt door

een stressvolle gebeurtenis 'die buiten het bereik van de normale menselijke ervaring ligt en die voor bijna iedereen uitgesproken beangstigend zou zijn.*' Deze definitie omvat de volgende ongewone gebeurtenissen: 'ernstige bedreiging van leven of integriteit; ernstige bedreiging van of schade toegebracht aan kinderen, partner, nabije familieleden of vrienden; abrupte verwoesting van huis of gemeenschap; het zien van een ander mens die ernstig gewond of gedood is door een ongeluk of lichamelijk geweld.'

Als beginpunt is deze beschrijving enigszins bruikbaar, maar hij is ook vaag en misleidend. Wie kan zeggen wat er 'buiten het bereik van de normale menselijke ervaring ligt' of wat er 'voor bijna iedereen uitgesproken beangstigend' is? De gebeurtenissen die in de definitie worden genoemd zijn bruikbaar als kwalificatie, maar er is nog een groot grijs gebied met heel veel andere mogelijk traumatiserende gebeurtenissen. Ongelukken, ziekten en operaties die het lichaam onbewust als bedreigend ervaart, zien we op bewust niveau meestal niet als 'buiten het bereik van de normale menselijke ervaring'. Toch zijn ze vaak traumatiserend. En je zou kunnen denken dat verkrachtingen, schietpartijen en andere tragische gebeurtenissen in bepaalde gemeenschappen zo regelmatig voorkomen dat ze binnen het bereik van de normale menselijke ervaring liggen, maar dat klopt niet, want verkrachtingen en schietpartijen zijn altijd traumatisch.

Traumaverwerking begint met het herkennen van de symptomen. Omdat traumasymptomen grotendeels worden veroorzaakt door primitieve reacties, zijn ze vaak moeilijk te herkennen. We hebben helemaal geen definitie van een trauma nodig: we moeten een ervaringsidee hebben van hoe het voelt. Een van mijn cliënten beschreef de volgende ervaring:

Ik was met mijn zoontje van vijf in het park aan het honkballen en hij gooide de bal een heel eind bij me vandaan. Terwijl ik de bal ophaalde, zag hij een andere bal en rende zo een drukke weg op om hem te pakken. Op het moment dat ik mijn hand naar de bal uitstak, hoorde ik de gierende banden

van een auto, lang en hard. Ik wist onmiddellijk dat Joey door de auto was geraakt. Mijn hart leek in mijn maag te zakken. Al het bloed in mijn lichaam leek te stoppen met stromen en zakte met een vaart naar mijn voeten. Wit als een doek begon ik naar de mensen te rennen die zich op straat aan het verzamelen was. Mijn benen voelden zwaar als lood. Ik zag Joey nergens, maar ik wist zeker dat hij bij het ongeluk betrokken was; mijn hart trok zich eerst samen, zette toen uit en vulde mijn hele borst met ontzetting. Ik drong me door de mensenmassa heen en viel op Joey's stille lichaam neer. De auto had hem nog enkele meters meegesleept voor hij tot stilstand kwam. Zijn lichaam was geschaafd en bebloed, zijn kleren waren gescheurd en hij lag zo stil. Hulpeloos, in paniek en totaal buiten mezelf probeerde ik hem weer heel te maken. Ik probeerde het bloed weg te vegen, maar smeerde het daardoor juist uit. Ik probeerde zijn gescheurde kleren weer op hun plaats te schuiven. Ik bleef maar denken: 'Nee, dit gebeurt niet echt. Haal adem, Joey, haal adem.' Alsof mijn levenskracht leven in zijn lichaam zou kunnen overbrengen, bleef ik boven op hem liggen, mijn hart tegen het zijne geduwd. Toen bekwam me een gevoel van verdoving en ik werd uit de situatie weggetrokken. Ik was nu alleen nog vorm, ik kon niets meer voelen.

Mensen die een trauma van deze omvang hebben meegemaakt weten echt wat het is en hun reacties zijn basaal en primitief. Bij deze ongelukkige vrouw waren de symptomen genadeloos helder en dwingend. Bij velen van ons zijn de symptomen wat subtieler. We kunnen leren een traumatische ervaring te herkennen door onze eigen reacties te onderzoeken. Het gevoel is onmiskenbaar als het eenmaal herkend is. Laten we eens kijken naar een gebeurtenis die duidelijk buiten de normale menselijke ervaring ligt.

* *Diagnostic Statistics Manual (DSM) III*, herziene editie 1993

De kern van de traumatische reactie

ACTIVERING – WAT OPKOMT, MOET OOK WEER AFNEMEN

Als we gevaar bespeuren of ons bedreigd voelen, worden we geactiveerd. Activering stimuleert onze overlevingsreacties. Stel je voor dat je aan de rand van een steile rots staat. Kijk naar beneden en zie hoe puntig de rotsen zijn. Merk nu op wat je in je lichaam ervaart. In deze situatie zullen de meeste mensen op de een of andere manier geactiveerd raken. Velen van ons zullen een energiestoot krijgen: we worden bijvoorbeeld overspoeld door een golf van hitte of onze hartslag gaat plotseling omhoog. Je merkt misschien dat je keel samenknijpt of zelfs je anale kringspieren. Anderen voelen zich misschien opgetogen door de nabijheid van gevaar en vinden het een uitdaging.

De meesten van ons genieten van de 'natural high' die heftige activering met zich meebrengt. Velen van ons zoeken bijna-doodervaringen op als bungeejumpen, de vrije val en paragliden vanwege het euforische gevoel dat een extreme activering oproept. Ik heb met talloze oorlogsveteranen gewerkt en gesproken die het moeilijk vinden dat ze zich sinds 'de hitte van het gevecht' niet meer helemaal springlevend hebben gevoeld. Mensen verlangen ernaar door het leven te worden uitgedaagd en activering geeft ons de nodige

energie om die uitdagingen aan te gaan en te overwinnen. Diepe bevrediging is een van de resultaten die een volledig voltooide activeringscyclus oplevert. De cyclus ziet er zo uit: we worden uitgedaagd of bedreigd en vervolgens geactiveerd; de activering bereikt een hoogtepunt als we onze krachten verzamelen om de uitdaging of het gevaar het hoofd te bieden; daarna wordt de activering actief teruggebracht en laat ons ontspannen en bevredigd achter.

Getraumatiseerde mensen hebben een diep wantrouwen tegen deze cyclus, meestal met een goede reden. Voor een traumaslachtoffer is activering gekoppeld aan de overweldigende ervaring door angst verlamd te zijn. Vanwege die angst zal de getraumatiseerde persoon voorkomen of vermijden dat de activeringscyclus wordt afgemaakt en dus vast blijven zitten in een cyclus van angst. Traumaslachtoffers moeten daarom opnieuw vertrouwd raken met een eenvoudige wet van de natuur. Wat opkomt, moet ook weer afnemen. Als we de activeringscyclus kunnen vertrouwen en ons op de stroom mee kunnen laten voeren, zal de verwerking van het trauma beginnen.

Hier volgen een paar van de meest voorkomende tekenen van activering:

- lichamelijk – een toegenomen hartslag, moeite met ademen (snel, oppervlakkig, hijgen enzovoort), koud zweet, een tintelende spanning in de spieren;
- mentaal – toename van gedachten, een geest die op volle toeren werkt, je zorgen maken.

Als we onszelf door middel van de felt sense toestaan deze gedachten en gewaarwordingen te erkennen en ze hun natuurlijke verloop laten nemen, zullen ze een hoogtepunt bereiken, afnemen en oplossen. Tijdens dit proces kunnen we het volgende ervaren: trillen, beven, vibreren, golven van warmte, een volle rustige ademhaling, een kalmere hartslag, warm zweet, ontspanning van de spieren en een allesomvattend gevoel van opluchting, welzijn en veiligheid.

EEN TRAUMA IS EEN TRAUMA, ONGEACHT DE OORZAAK

Een trauma ontstaat wanneer een gebeurtenis een blijvend schokeffect heeft op een organisme. Het kan worden opgeheven door dit effect door middel van de felt sense aan te pakken. Het kan waardevol lijken om de gebeurtenis zelf te herleven, maar heel vaak is dat juist niet zo. Traumatische symptomen kopiëren of herscheppen soms de gebeurtenis die ze heeft veroorzaakt; voor de verwerking van een trauma moet je echter contact kunnen maken met het proces van de traumatische reactie.

De volgende oefening zal je duidelijk maken waarom de reactie van het organisme op een gevaarlijke gebeurtenis belangrijker is dan de gebeurtenis zelf. De oefening gaat niet in op het trauma als zodanig, maar op de fysiologische reactie die de aanzet geeft tot het ontstaan van een trauma. De oefening zal ook duidelijk maken hoe een trauma voelt (dat lijkt van persoon tot persoon op elkaar) en uitleggen hoe je een trauma kunt herkennen.

Oefening

Als je je op wat voor moment dan ook tijdens deze oefening overweldigd voelt of heel erg in de war raakt, stop er dan alsjeblieft mee. De oefening kan voor sommige mensen te activerend zijn. Als dat ook voor jou geldt, raad ik je aan professionele hulp te zoeken.

Bij deze oefening heb je potlood, papier en een klok of horloge met secondewijzer of digitaal scherm nodig. (Als je zo'n uurwerk niet hebt, kun je de oefening zonder doen.) Ga gemakkelijk zitten met het potlood in je hand en de klok in zicht en zoek contact met je felt sense. Ga met je aandacht naar je armen en benen en word je gewaar van je lichaam, gedragen door dat waar je op zit. Word je ook bewust van alle andere gewaarwordingen: het gevoel van je kleren op je huid, het gewicht van het boek op je schoot, enzovoort. Je hebt dit gewaarzijn nodig om de oefening te kunnen doen.

Wanneer je een gevoel hebt van je lichaam op het niveau van de gewaarwording en je voelt jezelf op je gemak, kun je doorgaan. Voer

de oefening stap voor stap uit. Doe voor het beste resultaat de hele oefening in één sessie. Lees hem eerst door. Als je leest en het ervaart, zoek dan door middel van je felt sense contact met je gevoelens en gedachten.

Deel een: Maak het je gemakkelijk en beeld je in dat je in een vliegtuig zit dat op een hoogte van 10 kilometer vliegt. Er is wat turbulentie geweest, maar niet meer dan gewoonlijk. Stem met je volledige gewaarzijn af op je ervaren gevoel. Stel je voor dat je plotseling een harde explosie hoort – BOEM – gevolgd door een doodse stilte. De motoren van het vliegtuig zijn uitgevallen. Hoe reageert je lichaam?

Merk de reactie op:

- in je ademhaling;
- in je hartslag;
- in temperatuur in verschillende delen van je lichaam;
- in het beven, het onwillekeurige trekken en de intensiteit van de bewegingen;
- in je hele houding;
- in je ogen;
- in je nek;
- in je gezichtsvermogen en je gehoor;
- in je spieren;
- in je onderbuik;
- in je benen.

Maak bij ieder onderdeel een korte notitie van je reacties.

Noteer de actuele tijd in minuten en seconden.

Haal diep adem en ontspan. Laat je lichaam terugkeren naar de staat van welzijn die het voor de oefening heeft ervaren. Focus op de felt sense van dat gemak en ga als je voelt dat je er klaar voor bent verder met het volgende onderdeel van de oefening. Noteer de tijd in minuten en seconden.

Deel twee: Visualiseer jezelf, zittend op de stoep van het huis van vrienden, wachtend tot ze thuiskomen. Het is een warme dag en de lucht is helder. Je hebt geen haast, dus je leunt lekker achter-

over en geniet van de dag terwijl je op je vrienden wacht. Plotseling komt er een man die je al op straat had zien lopen recht op je afgerend, schreeuwend en zwaaiend met een pistool. Hoe reageert je lichaam?

Maak de oefening af zoals in deel een is aangegeven.

Deel drie: Doe net alsof je in je auto op de snelweg rijdt. Het verkeer valt mee, maar je bent nog twintig minuten van je reisdoel verwijderd. Je besluit dat dit een goed moment is om een muzikje op te zetten. Je strekt net je hand naar de radio uit, als een vrachtwagen door de middenberm dendert en recht op je auto afkomt. Hoe reageert je lichaam?

Maak de oefening af zoals in de voorgaande delen.

Deel vier: Vergelijk je antwoorden op de eerste drie delen van de oefening. In hoeverre komen je reacties op de drie scenario's overeen?

Wat is er anders?

Hoe gemakkelijk is het nu voor je om te ontspannen?

Schrijf op hoeveel tijd het je kostte om na iedere oefening te ontspannen.

De meeste mensen zullen op alle drie de scenario's vergelijkbare reacties vertonen. Elke potentieel traumatiserende gebeurtenis, werkelijk of ingebeeld, resulteert in bepaalde fysiologische reacties die van persoon tot persoon verschillen, vooral in hun omvang en intensiteit. Deze reactie is een algemeen verschijnsel in het hele dierenrijk. Als je het zelf moeilijk vindt om je activering te beheersen, doe je ogen dan open en focus op een (plezierig) aspect van je omgeving. Wanneer mensen of dieren de kracht missen om een gevaarlijke gebeurtenis met succes het hoofd te bieden, zijn de activering en de andere fysiologische veranderingen die hun reactie op de gebeurtenis kenmerken, in essentie gelijk. Iedereen ervaart de beginstadia van een trauma op dezelfde manier, dus kun je leren deze ervaring te herkennen, net als de oefening hierboven je heeft