

Brittany Piper

JE  
LICHHAAM  
WIJST  
DE WEG

Een lichaamsgerichte aanpak  
om je zenuwstelsel te kalmeren en  
jezelf van trauma te bevrijden



ALTAMIRA

# Inhoud

Inleiding	11
<b>Deel I:</b>	
<b>Het hoe en waarom van trauma in het lichaam</b>	
1. Helen met een lichaamsgerichte benadering	23
2. De top-down- en bottom-up-benaderingen van trauma	53
3. Trauma definiëren	66
4. Traumatische herinnering	84
5. Het basisprincipe van het zenuwstelsel: waarom je het juiste doet	107
6. Hoe hechting in je kindertijd je volwassen relaties beïnvloedt	145
7. Het pantser van trauma en de vijf vastzittende persoonlijkheden	182
8. Gezonde agressie en levenskracht: in je kracht gaan staan	227

## Deel II

### Somatic Experiencing Roadmaps

9. De basis van Somatic Experiencing	248
10. Zelfgeleide Somatic Experiencing: voordat je begint	282
11. Woede en het pantser van de vechtmodus	292
12. Angst, paniek en het pantser van de vluchtmodus	300
13. Depressie, burn-out en het pantser van shutdown	310
14. Dissociatie en het pantser van functionele freeze	320
15. Pleasen en het pantser van fawn	328
16. Hulpbronnen bij veelvoorkomende gezondheidsklachten en dagelijkse triggers	332
Conclusie	342
Bijlage A	349
Bijlage B	363
Noten	366
Bronnen	368
Woord van dank	375
Register	378



## INLEIDING

# Van absoluut dieptepunt naar veerkracht en herstel

‘A hero lies in you’ – Mariah Carey

Ik schrijf je deze brief, beste lezer, zittend aan mijn keukenbar. Naast me ligt mijn dochtertje van vier maanden heerlijk te slapen in haar Maxi-Cosi. We hebben net boodschappen gedaan. Mijn zoontje van drie is met onze oppas naar het park en mijn man is boven in zijn kantoor aan het werk. Op de achtergrond klinkt door de speakers een playlist op basis van Celine Dion, waardoor mijn rustige, zonnige woning wordt gevuld met melodieën die me aan mijn jeugd herinneren – nummers van Whitney Houston, Mariah Carey en Phil Collins, om er een paar te noemen.

Voor veel mensen lijkt het misschien een heel gewone dag.

Maar voor de jongere Britt, de twintiger die letterlijk voor haar leven moest vechten, zou het een dag zijn waar ik niet van had durven dromen – een dag zonder chaos en ongezonde gewoonten om maar te kunnen overleven. Misschien ken je het gevoel: een wanhopig verlangen naar het moment waarop er een eind komt aan de eindeloze achtbaan van disfunctio-



# DEEL I

Het hoe en waarom  
van trauma in het lichaam

### 3

## Trauma definiëren

In het begin van mijn herstelperiode zocht ik zonder dat ik het besepte manieren om mijn lijden te bagatelliseren. Achteraf gezien was dat een fantastische strategie om te overleven. Totdat het niet meer werkte. Door mijn trauma te minimaliseren en klein te houden bleef het verborgen en onder de radar, maar het was er wel. Ik deed het op verschillende manieren.

Je kon het opmaken uit de manier waarop ik over mijn verleden sprak.

Over de dood van mijn broer zei ik: ‘O, maar dat is al zo’n tijd geleden.’

Over het feit dat mijn biologische vader me in de steek had gelaten zei ik: ‘Maar mijn stiefvader is als een echte vader voor me. Het maakt me dus niet uit.’

Over de aanval zei ik: ‘Door die ervaring kreeg ik een doel in mijn leven. Ik maakte in no time carrière in de wereld van geweldspreventie en herstel.’

Of die uitspraken nu waar waren of niet, ze gingen voorbij aan de reële en volkomen terechte pijn die ik ervoer.

Er waren ook andere manieren waarop ik mijn trauma bagatelliseerde. Zoals in mijn niet-aflatende streven om mezelf



midden in het genezingsproces van anderen te plaatsen. Het is natuurlijk niet verkeerd om anderen te willen helpen, maar ik deed het vooral ter afleiding van mijn eigen pijn. Het begon toen ik op mijn zestiende, kort na het overlijden van mijn broer, als begeleider meeging op een zomerkamp voor kinderen die een verlies hadden meegemaakt. In de jaren erna was het helpen van andere mensen een van mijn effectiefste copingstrategieën en uiteindelijk ging ik zo ver dat ik het trauma van anderen gebruikte om mezelf voor te houden dat mijn eigen trauma ‘nog zo erg niet was’.

Om dit voor mezelf te bewijzen werd ik uiteindelijk sterk aangetrokken tot enkele van de donkerste uithoeken van de wereld. Nadat ik was afgestudeerd in de fotojournalistiek, met als bijvak vrouwenstudies en specialisaties in gendergerelateerd geweld en geweldspreventie, begon ik aan een wereldwijde missie om ‘de mensheid te helen’ terwijl ik mezelf daarbij volledig vergat. Als documentairefotograaf van binnenlandse en buitenlandse conflicten en sociale onrechtvaardigheid was ik vijf jaar lang getuige van trauma’s die mijn brein niet kon bevatten. Tijdens maandenlange opdrachten raakte ik diep verweven met de levens en ervaringen van mensen wier hartverscheurende, maar inspirerende verhalen ik vastlegde; jonge meisjes die gered werden van gedwongen kindhuwelijken in India, kinderen die hun hele familie verloren door ziekte en hongersnood in Oeganda, daklozenkampen in de binnensteden van de Verenigde Staten, enzovoort.

Ik herinner me Abina in het bijzonder, een vrouw met wie ik een hechte band kreeg toen ik bij een crisiscentrum voor slachtoffers van seksueel misbruik in Zuid-Afrika werkte. In die tijd verbleef Abina, die vier keer het slachtoffer was geweest van seksueel geweld en een gewelddadige thuissituatie was

ontvlucht, met haar vier kinderen in een safehouse, ver weg van het geweld en de terreur waaraan haar man hen jarenlang had onderworpen.

Ik wilde altijd eerst een band opbouwen met de mensen wier leven ik vastlegde, en hun vertrouwen winnen. De eerste twee weken liet ik mijn camera thuis, zodat we elkaar in alle rust konden leren kennen. Nadat ik Abina had ontmoet, gingen we samen naar de kerk, we aten samen, ik bracht haar kinderen naar school en soms huilden we ook samen. Ondanks alles wat ze had meegemaakt had Abina een opmerkelijk positieve kijk op het leven. Zelfs in de moeilijkste omstandigheden straalde ze pure vreugde uit.

Wanneer ik terugkijk op die paar maanden dat ik in Zuid-Afrika was, moet ik meteen aan Abina denken. Maar ook de momenten dat ik alleen was, wanneer ik niet aan het werk was, staan in mijn geheugen gegrift. De gewoonte om op weg naar huis langs de slijterij te gaan. De flessen alcohol die ik dronk om aan de oorverdovende stilte van mijn eigen pijn te ontsnappen. Ik was eenzaam en verdoofd.

Ik deed me voor de buitenwereld voor als een soort Moeder Theresa, terwijl ik zwaar aan de drank was en me totaal vervreemd van mezelf voelde.

En dan was daar Abina, die het ergste had moeten doorstaan wat deze wereld te bieden heeft, maar net zoals veel van de mensen die ik fotografeerde, leek het oké met haar te gaan. Misschien zelfs meer dan oké. Ze had een manier gevonden om ruimte te maken voor haar verdriet wanneer het bij haar naar boven kwam – om te huilen, het te uiten en het te ervaren. En wanneer de golf van verdriet zich terugtrok, openbaarde zich een verbazingwekkende vreugde en levenslust. Abina kon haar trauma recht in de ogen kijken, met acceptatie

en veerkracht, terwijl ik naar de andere kant van de wereld was gereisd om mijn trauma te ontvluchten. In theorie waren Abina en de anderen die ik daar ontmoette er 'slechter aan toe' dan ik gezien de gruwelen die ze hadden doorstaan. Maar uiteindelijk bleek dat een illusie.

Dit was een diepgaande openbaring tijdens mijn herstel. Trauma gaat niet over de ervaring of de gebeurtenis zelf, maar over de manier waarop we ermee omgaan, of weigeren ermee om te gaan.

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op wat trauma eigenlijk is, zodat je de sporen van je eigen trauma kunt herkennen en een glimp kunt opvangen van jouw weg naar herstel.

## Wat is trauma eigenlijk?

Trauma is een gebeurtenis of ervaring die te overweldigend voor het zenuwstelsel is. Die overweldiging kan omschreven worden als iets dat te veel, te snel, te plotseling of niet genoeg voor je is. Het zenuwstelsel is er niet op voorbereid om met die ervaringen om te gaan.



## Reflectie: benoem je reacties

Ik nodig je uit om te reflecteren op de reacties die in het hier-en-nu de verhalen van je trauma's vertellen. Je focust je op het heden: welke emotionele gedragspatronen, gedragingen of fysieke signalen komen in je dagelijks leven geregeld terug?

Als voorbeeld zijn dit de posttraumatische stressreacties van mijzelf die in dit hoofdstuk aan bod kwamen:

- 1. Emoties:** schaamte, onzekerheid, verlatingsangst en angst
- 2. Gedrag:** onvermogen om mijn innerlijke belevingswereld te verwoorden en mijn behoeften en verlangens kenbaar te maken, een verlamd impostersyndroom, ongezonde codependentie, een ernstige sociale angststoornis, die ik om me 'losser' te voelen maskeerde door me te buiten te gaan aan alcohol, en eetstoornissen
- 3. Fysieke signalen:** dissociatie en disconnectie van het zelf, ingezakte lichaamshouding, trage, slepende tred en verminderde kracht aan de rechterzijde van mijn lichaam

## Jouw posttraumatische stressreacties

### 1. Emoties:

---

---

---

---

## 2. Gedrag:

---

---

---

---

## 3. Fysieke signalen:

---

---

---

---