

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Hanneke Lustig
Jolanda Treffers

Opmaak
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink,
Haarlem

Druk- en bindwerk
ORO Grafisch Project Management, Beilen

Original title: TRAUMA IS REALLY STRANGE
Copyright © 2016 Steve Haines
Illustrations copyright © 2016 Sophie
Standing

First published in the English language
by Singing Dragon an imprint of Jessica
Kingsley Publishers Carmelite House.

The right of Steve Haines to be identified
as the author of the work has been
asserted by him in accordance with the
copyright, designs and patents act 1988.

Nederlandse uitgave:
Copyright © 2022 Uitgeverij Mens!,
Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het
recht van reproductie in zijn geheel of in
delen in welke vorm dan ook. Niets uit
deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand, of openbaar gemaakt,
in enige vorm of op enige wijze,
hetzij elektronisch, mechanisch, door
fotokopieën, opnamen, of op enige andere
manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of
reproduction in whole or in part in any
form. No part of this publication may be
reproduced, stored in a retrieval system,
or disclosed, in any form or by any means,
electronic, mechanical, photocopying,
recording, or otherwise, without the prior
written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 071 1
NUR 770

Trauma is iets wonderlijks.



David Livingstone is een van de bekendste ontdekkingsreizigers uit de 19e eeuw.
Zie je die stoere snor?



'Ik hoorde gebrul en net toen ik omkeek, werd ik besprongen door een leeuw... Hij gromde vervaarlijk bij mijn oor en schudde me door elkaar zoals terriërs dat met een rat kunnen doen. Ik raakte letterlijk verlamd van schrik, zoals je ook wel bij muizen ziet als ze door een kat te grazen worden genomen.'



Als je maar genoeg druk uitoefent op mensen, zullen ze uiteindelijk verdwijnen.



'Het was een onwezenlijk, dromerig gevoel. Ik voelde geen enkele paniek of doodsangst.'



Die dromerige, verdoofde toestand is dissociatie: je bevriest. Dissociatie is een van de wonderlijke aspecten van trauma.

Als het een held als Livingstone overkomt, kan het jou ook gebeuren.

Dit is een klassieke beschrijving van dissociatie door David Livingstone uit 1857 (Kandel et al., 2000). Vooraanstaand traumaspecialist Bessel van der Kolk (2014) zegt: 'Dissociatie is de essentie van trauma.' Na een traumatiserende gebeurtenis raken mensen geregeld in en weer uit een dissociatieve toestand.

De pianist James Rhodes (2015), die zelf seksueel misbruik meemaakte, noemt dissociatie 'het ernstigste en langdurigste symptoom van misbruik. (...) Sindsdien reageer ik als een Pavlov-hondje: zodra een situatie of gevoel voor mij overweldigend dreigt te worden, ben ik er al niet meer.'

Dit boek vertelt op een niet-beangstigende manier over trauma. Als je begrijpt hoe je hersenen je proberen te beschermen helpt dat om van trauma te herstellen.



De meeste hersendelen die op overweldigende ervaringen reageren zijn erg oud. Sommige van die reflexmatige reacties stammen nog af van reptielen.



Bij een vecht-of-vluchtrespons worden zuurstof, bloed en glucose naar de grote spieren en de hersenen gestuurd. De primitieve reflexen nemen het over.

Ik moet hier nu weg!



Zowel de vecht-of-vluchtrespons als het dissociëren wordt supersnel geactiveerd. Als die activering niet tot een natuurlijke ontlading komt, kunnen je hersenen blijven teruggrijpen op scenario's van leven of dood, ook al is het gevaar allang geweken. Dat is het lastigste aan trauma.



Het goede nieuws is dat zo'n activering ook weer heel snel kan worden uitgeschakeld, zelfs na jarenlang onafgebroken in werking te zijn geweest.



Iedereen kan overweldigende gebeurtenissen doorstaan, ervan herstellen en ervan leren.



Mensen reageren vaak op gevaar door zichzelf klein te maken en uiteindelijk onbeweeglijk in foetushouding te gaan liggen. Je beschermt jezelf dan tegen het leven en verliest het contact met je binnen- en buitenwereld. 'Een trauma ontstaat wanneer een gebeurtenis een blijvend schokeffect heeft op een organisme' (Levine, 1997).

Wegrennen voor een leeuw is een kwestie van leven of dood. Alle niet-essentiële activiteiten liggen stil: je spijsvertering, libido en voortplanting, immuunsysteem, groei en herstel (Sapolsky, 2004). Je gezondheid kan flink verbeteren als deze 'golf van verdedigingsresponsen' tot stilstand wordt gebracht. (Kozłowska et al., 2015).



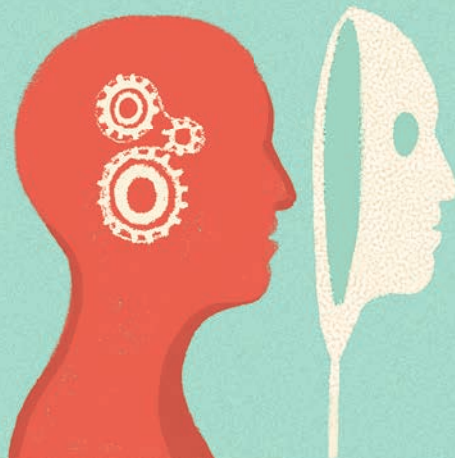
Je verliest het contact met je lichaam of met delen daarvan. Het is moeilijk om aanwezig en gegrond te blijven.



Dissociëren kan heel eng zijn, maar het is ook mogelijk dat je er niets van merkt. Het belangrijkste kenmerk van dissociatie is dat je hersenen de gewoonte aannemen om niets te voelen.



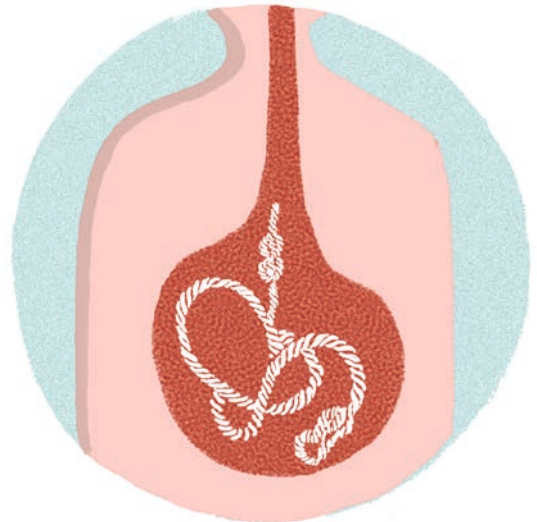
Dissociatie is soms moeilijk te herkennen, omdat je 'niet weet wat je niet weet'. De oude hersendelen willen voorkomen dat je iets voelt en houden je lichaam op afstand.



Je kunt dan nog steeds adequaat denken en handelen, maar het voelt alsof je jezelf vanaf een afstand waarneemt.



'Ik krijg niet genoeg lucht.'



'Ik voel een knoop van angst in mijn maag.'



'Ik blijf maar malen. Ik kan de gedachten niet tegenhouden.'



'Ik kan niet stilzitten, het raast in mijn hoofd.'

Deze uitspraken geven goed weer hoe het is om vast te zitten in de snel-snel-modus van vechten-of-vluchten.



Je lichaam voelt alsof het elk moment in actie moet komen. De hele tijd. Onophoudelijk. Dit leidt uiteindelijk tot paniekaanvallen en/of woede-uitbarstingen.

Tot de klassieke symptomen van de posttraumatische-stressstoornis (PTSS) behoren: het onvrijwillig herbeleven van aspecten van de traumatiserende gebeurtenis op een erg levendige en verontrustende manier, vermijdingsgedrag, hyperarousal en emotionele verdooftheid (NICE, 2005).

In de snel-snel-modus kun je veel voor elkaar krijgen. Veel succesvolle leidinggevenden worden voortgedreven door deze modus. Deze lichamelijke drang gaat echter vaak gepaard met enorme angst, onrust en uitputting.