

DE TIJGER ONTWAAKT (Peter Levine)

De opbouw van onze hersenen

Voor een reptiel (én voor ons reptielenbrein) is bewuste keuze onmogelijk: elk gedrag en elke beweging is instinctief. De kleinste verandering in de omgeving brengt een onmiddellijke verandering teweeg, in essentie naderen of zich verwijderen (de oriëntatiereactie¹). Reageren op gevaar maakt hier uiteraard een belangrijk deel van uit. Deze afstemming is cruciaal voor de overleving van alle organismen.

Zoogdieren hebben hersenen met een reptielenkern, én een meer ontwikkelde structuur, het limbisch brein, dat het complexe emotionele en sociale gedrag stuurt dat reptielen missen. Deze vermogens vervangen de instinctieve impulsen uit het reptielenbrein niet; zij completeren ze. Dit biedt keuzemogelijkheden (bv vanuit het 'begrip' dat de overlevingskansen toenemen als men bij de groep blijft).

Mensen hebben een reptielen- én een zoogdieren- of limbisch brein, en hebben uiteraard complementair de beschikking over de hogere hersenfuncties (neocortex).

Op het niveau van het primaire biologische organisme, dat de mens met het reptiel gemeen heeft, bestaat er geen denken of theorievorming, enkel instinctieve reactie op wat zich aandient; aangeboren handelingspatronen dus, een soort vooraf ingestelde programma's, die alle primaire biologische reacties sturen: eten, rusten, voortplanting, verdediging. Het reptielenbrein is m.a.w. gecodeerd met het instinctieve ontwerp voor het gedrag dat de overleving van de soort veiligstelt (zelfbehoud en voortplanting).

Instinct (reptielenbrein) definieert de parameters die elke soort naar gedachtenvorming en taalontwikkeling leiden (hogere hersenfuncties).

Een belangrijke visie op trauma

Het lichaam reageert fors op potentieel levensbedreigende gebeurtenissen. Er zijn drie reactieve toestanden: het lichaam spant zich voor actie, zet zich schrap in angst, of bevriest (en – eventueel - bezwijkt).

Vechten en, als het bedreigde dier het gevecht waarschijnlijk zal verliezen, vluchten, zijn instinctieve, naar overleving toe uiterst zinvolle, reacties, georkestreerd vanuit het reptielen- en het zoogdierenbrein. Als geen van de beschreven reacties de veiligheid kan garanderen is er een derde mogelijkheid: als het organisme geen andere optie meer heeft, verstrakt het, en wordt de energie die anders zou ontladen worden in een vecht- of vluchtreactie, versterkt en vastgehouden in het zenuwstelsel.

Dieren gaan ritmisch en gemakkelijk heen en weer tussen de staat van ontspannen alertheid en extreme waakzaamheid, na een geslaagde vecht- of vluchtreactie keren zij vlot terug naar ontspanning en rust.

¹ Oriëntatie is het proces van te weten komen wat je positie is in relatie tot omstandigheden en omgeving. Het zijn de gecoördineerde en automatische patronen van spierbewegingen en op waarneming gebaseerd bewustzijn). Het is een reactie die we de 'hé, wat gebeurt hier-reflex' zouden kunnen noemen: verwachting, verrassing, waakzaamheid, en nieuwsgierigheid, alsook het vermogen om gevaar te bespeuren: waar is het, wat is het, is het gevaarlijk of gewenst? Dit vindt eerst plaats in het onderbewuste.

We gaan nog een stap verder... Bij overweldigende bedreiging, wanneer de dood nabij lijkt, situaties dus zonder mogelijkheid tot ontsnappen, kan elk zoogdier instinctief een ander bewustzijnsstadium ingaan, samengaand met onbeweeglijkheid, een toestand die in extremis heel erg op de dood lijkt (bezwijken). Dit is de spreekwoordelijke 'stroomonderbreker' van het zenuwstelsel (als mens zouden we het, als dit niet gebeurt, in een ernstige, onontkoombare situatie wellicht niet overleven). Net zoals dat geldt bij alertheid, bij vechten of vluchten, gaan dieren probleemloos in en uit een toestand van bevrozen en/of bezwijken.

Vechten, vluchten, bevrozen en bezwijken zijn primitieve gedragspatronen die zelfs van voor het reptielenbrein dateren, en die we in alle diersoorten terugvinden, van spinnen en kakkerlakken tot primaten en mensen. Het zijn automatische overlevingsreacties.

In veel gevallen is de reactie van bevrozen / onbeweeglijkheid / bezwijken de beste oplossing...

- Op biologisch niveau is winnen irrelevant, en is deze reactie, net zoals vluchten, geen teken van tekortkoming of zwakte; het gaat om overleven, en bevrozen / bezwijken biedt deze mogelijkheid, alsook het voordeel van de daaraan gepaard gaande verdoving. Een oordeel verbinden aan vluchten of bevrozen is typisch menselijk, en niet bevorderlijk voor herstel (zie verder).

- Daar komt het overlevingsvoordeel bij dat roofdieren er moeite mee hebben om een prooi te ontdekken die niet beweegt.

- Een laatste functie betreft de groep: het dier dat valt (bezwijken) trekt de aandacht van het roofdier weg van de anderen.

Bij mensen is er uiteraard het algemeen bekende verschijnsel dat een hoge activatie, de aanzet van vechten, vluchten, bevrozen, bezwijken, zich lichamelijk gaat tonen in een toegenomen hartslag, moeite met ademen, koud zweet, een tintelende spanning in de spieren (hoog niveau van stress). Op zulke momenten kan ons vermogen om relatief rustig en met een zeker overzicht te reageren worden lamgelegd. Mentaal kunnen we een toename zien van gedachten, en een zich zorgen maken of piekeren.

Bezwijken en trauma

Volgens Levine is de laatstgenoemde reactieve toestand – bezwijken – cruciaal om het getraumatiseerd raken te begrijpen. Dit fysiologische mechanisme bevindt zich in de primitieve, instinctieve gedeelten van onze hersenen en van ons zenuwstelsel, het zogenaamde reptielenbrein. En ook bij de *behandeling* van trauma is het begrijpen van deze toestand onmisbaar... Heel vergelijkbaar met de manier waarop, wanneer we ons verwonden, een nauwgezette serie biochemische gebeurtenissen in gang schiet, stelt hij, kunnen we precies hierin een krachtig potentieel tot genezing van psyche, wezen en ziel gaan vinden.

Levine haalt hiervoor zijn inspiratie bij de observatie van dieren: op het moment van het bezwijken is het zenuwstelsel nog geladen met de hoge vecht- of vluchtenergie. De overlevingsenergie, aanwezig in het organisme net *voor* het moment van bezwijken, blijft, in extreem contrast met de uiterlijke bewegingloosheid - bij bezwijken zelfs de schijndood - aanwezig in het lichaam; een toestand, vergelijkbaar met het tegelijkertijd hard intrappen van gas- en rempedaal.

Deze sterke activatie zal ook weer aanwezig blijken bij het verlaten van die toestand: een angstig dier dat uit de onbeweeglijkheid ontwaakt, is helemaal gespannen, en klaar voor aanval of vlucht.

Biologisch gezien, als kans om te overleven, klopt dit ook. Denk maar aan wat er nodig kan zijn in de situatie waar het roofdier nog steeds aanwezig is wanneer een prooidier uit de onbeweeglijkheid komt.

Bij mens én dier kunnen we dit dus nog zien uitmonden in een vertwijfelde vluchtreactie of een razende tegenaanval. Als het gevaar zo kan worden opgeheven, zal er geen trauma ontstaan.

Wat tussen mens en dier echter heel vaak heel verschillend ligt, is het volgende: als een dier eenmaal buiten gevaar is, zal het deze overlevingsenergie, letterlijk afschudden, en weer de volledige controle over het lichaam krijgen, waarna het het gewone leven weer naadloos en probleemloos opneemt. Mensen daarentegen beleven de extreme activatie, de overlevingsenergie, als woede en angst (o.a. angst voor de staat van onbeweeglijkheid en bezwijken), en gaan daar in de regel sterk voor terugdeinzen, en deze gevoelens proberen onderdrukken.

De vitale toestand van zelfbehoud, en onze vervreemding daarvan

Het gegeven dat de prehistorische mens het hoofd moest bieden aan voortdurende levensbedreiging maakte dat ons zenuwstelsel zich zo ontwikkelde dat het krachtig en volledig reageert als we voelen dat ons leven op het spel staat. Van zodra een bedreiging wordt waargenomen brengt het zenuwstelsel dit vermogen, mits de persoon gezond is, in stelling.

We voelen ons bij gebruik van dat natuurlijke vermogen sterk en levend, krachtig, vol energie, klaar om elke uitdaging aan te gaan. Om gezond te blijven hebben *ons* zenuwstelsel en onze psyche dan ook uitdagingen *nodig* (activatie dus), die mogelijk maken te triomferen, een toestand die samengaat met de diepe bevrediging van een volledig voltooide activeringscyclus. Ervaren we geen uitdagingen, of gaan we ze niet aan, dan is de prijs die we betalen een gebrek aan vitaliteit, genieten, verbinden, sensualiteit, verwondering.

De prehistorische mens, net zoals de nu nog 'primitief' levende mens, was afhankelijk van zijn wakkere alertheid, van zijn aanwezig zijn in het hier en nu, van het vermogen zich op de omgeving af te stemmen en er één mee te worden. Dit is een toestand die gepaard gaat aan een diep gevoel van welbevinden, alert maar ontspannen.

In recentere levensomstandigheden echter werden we steeds afhankelijker van ons denkvermogen voor ons overleven, waardoor we afgescheiden, vervreemd, raakten van ons oude, instinctieve zelf, van het dier dat we ook zijn, en dus ook van onze instinctieve vermogens.

Specifiek bij de getraumatiseerde mens disfunctioneert dit uitdrukkelijker: vaak zal een stimulus dan eerder de onbeweeglijkheidsreactie oproepen dan de 'juiste' oriëntatiereactie. Na traumatisering (bij veteranen bv) kan het zover gaan dat mensen zich niet meer springlevend hebben gevoeld na de ervaringen waarvan sprake (bv aan het front). Anderzijds zien we daar vaak precies een diep wantrouwen ten overstaan van de activeringscyclus, omdat die gekoppeld is geraakt aan de overweldigende ervaring door angst verlamd te zijn.

De vervreemding van onze instinctieve natuur neemt niet weg dat het ook bij de hedendaagse, én bij uitstek bij de getraumatiseerde mens, belangrijke mogelijkheden biedt om de instinctieve vermogens vanuit het reptielenbrein weer meer beschikbaar te maken.

Trauma

Aanleidingen voor trauma kunnen heel divers zijn...

- Oorlogservaring, een ongeval, foetaal of geboortetrauma, het verlies van een persoon met wie een hechte band bestaat, ziekte, hoge koorts, lichamelijk letsel, een val, misbruik, verwaarlozing en mishandeling, getuige zijn van geweld, natuurrampen, maar zelfs ook schijnbaar onschuldige zaken, zoals operaties, al dan niet in de kindertijd, behandeling, verdoving, langdurig niet in staat zijn om te bewegen: het lichaam kan zulke redelijk bekeken relatief onschuldige zaken registreren als een levensbedreigende gebeurtenis.

- Een ander gegeven is ontwikkelings trauma, het gevolg van niet-toereikende verzorging en begeleiding tijdens de kindertijd, dan wel voortdurend misbruik.

Gezien het fundamentele levensbelang van passende afstemming – zonder afstemming kon de soort

niet overleven, en op heel jonge leeftijd zijn we 100 % afhankelijk van anderen – worden deze ervaringen instinctief eveneens als levensbedreigend ervaren. We doen dan ook *alles* wat we kunnen opdat aan onze fundamentele levensbehoeften wordt voldaan, én opdat we niet worden afgewezen in deze behoeftes aan passende afstemming.

Een passende metafoor voor een acuut trauma is het volgende: een ervaring ligt buiten de oevers van onze levensstroom van normale ervaringen. Deze externe kracht veroorzaakt een breuk in de beschermende ‘oever’ van onze ervaring. Op dat moment creëert een overweldigende uitstroom van levensenergie de draaikolk van een trauma.

Getraumatiseerde individuen worden ofwel in de draaikolk gezogen, met als mogelijke gevolgen herbeleving, her-enscenering, mogelijke hertraumatisering, *of* ze vermijden de breuk door ver van bij die plek te blijven: zij verstrakken en worden fobisch. Hoe het ook zij, dit zuigt veel van iemands levensenergie weg. Hij/zij staat zichzelf niet toe volledig te ervaren wie die vanbinnen is, noch wat er buiten hem/haar bestaat.

De natuur echter reageert onmiddellijk met een helende draaikolk (metafoor voor het zelfherstellende vermogen). In eerste instantie gaan mensen deze, en de positieve gewaarwordingen die daarbij horen, negeren of het zwijgen opleggen: door hun focus op het trauma kunnen deze positieve beelden in eerste instantie namelijk eveneens verontrustend zijn. Mensen moeten deze weer leren vertrouwen.

Wanneer we wat bij de helende draaikolk hoort kunnen toelaten, kunnen we in een spreekwoordelijke achtbaan gaan bewegen tussen de traumatische en de helende draaikolk: wat we ervaren dat bij de positieve draaikolk hoort maakt de ervaringen die deel uitmaken van het trauma draaglijk.

Trauma komt enkel en alleen voor bij de mens, én bij gedomesticeerde dieren, alsook bij proefdieren die voortdurend worden blootgesteld aan stresserende omstandigheden. Het feit dat trauma bijna uitsluitend bij de mens voorkomt heeft, zoals aangehaald, met onze vervreemding van onze instinctieve natuur te maken: mensen, anders dan dieren, hebben het moeilijk met het zich natuurlijk laten voltooien van de reactie, omdat ze voor de toestand, horend bij deze overlevingsenergieën, en dan in de eerste plaats de bewegingloosheid, een diepgewortelde angst voelen. Redenen zijn dat de toestanden van bewegingloosheid en van bezwijken voor ons, mensen, zoals gezegd, erg op de dood lijken, én omdat het ontwaken opnieuw gepaard gaat met de aanwezig gebleven hoge activatie, en deze gekoppeld raakt aan een beleving van intense woede, angst en hulpeloosheid. Angst voor deze emoties en om zichzelf en/of anderen geweld aan te doen, activeert vervolgens weer de bewegingloosheid (wat in extremis kan resulteren in bevroren ontzetting) én kan er voor zorgen dat die woede tegen zichzelf wordt gericht.

Om deze redenen gaan mensen het ervaren van die toestand – heel begrijpelijk maar ten onrechte – vaak ten koste van alles proberen vermijden.

Mensen komen ook hierdoor in een cirkel van angst en onbeweeglijkheid terecht, wat cumulatief werkt: de onbeweeglijkheid wordt intenser, alsook de symptomen², die beide de functie hebben om die energie in bedwang te houden.

Als de intense overlevingsenergie niet wordt ontladen, maar wordt vastgehouden in een overactieve emotionele toestand, blijven mensen gevangen zitten in hun eigen angst, niet meer in staat om weer aan het leven deel te nemen, door her-ensceneringen of overdreven voorzichtigheid, door zich terug te trekken in slachtofferschap, ofwel gaan ze zich net *blootstellen* aan gevaar. Het organisme langs zijn kant ondervindt een blijvend schokeffect. De bevroering versterkt en verlengt, en maakt ook het

² Anorexia, slapeloosheid, promiscuïteit, manische hyperactiviteit (terreinen dus zoals eten, slapen, seks, die door het reptielenbrein worden gereguleerd).

opnieuw in beweging komen tot een op zich in toenemende mate beangstigende gebeurtenis. Dit is trauma: ons zenuwstelsel blijft bevroren in een soort schijndood.

Symptomen

Vier tegelijkertijd en langdurig optredende zaken zullen bij een getraumatiseerde persoon altijd in zekere mate te herkennen zijn...

- Hyperactivering
- Verstrakking: verandert ademhaling, spierspanning, houding, alsook de bloeddorstrooming (brengt meer bloed naar de spieren) en waarneming, en zorgt er op die manier voor dat we al onze inspanningen op het gevaar kunnen richten. Als de verstrakking, gezien de gegeven situatie, niet volstaat, roept het zenuwstelsel dissociatie en bevroering op.
- Dissociatie: soort dromerige toestand en afgescheidenheid van (een deel van) het lichaam (met als mogelijke gevolgen pijn en / of lichamelijke klachten), van herinnering, emoties, gewaarwording, die ons beschermt tegen de impact van te hoge activering, en, als de levensbedreiging duurt, tegen pijn van de dood.
- Bevroering, verbonden met een sterke hulpeloosheid, ofwel bezwijken (bij activatie, zonder de mogelijkheid tot verdediging of vlucht): dit laatste is de spreekwoordelijke 'rem' van het zenuwstelsel, die bij trauma synchroon werkt met hyperactivering (het gaspedaal). Het gevoel volledig lamgelegd te zijn, en niet te kunnen bewegen, is echt.

Verstrakking, dissociatie, en bevroering beschermen het organisme op korte termijn: deze traumasymptomen ontstaan in eerste instantie dus als kortetermijnoplossingen tegen extern en innerlijk gevaar (overweldiging).

De ervaring dat je in gevaar bent ontstaat niet enkel door wat we zintuiglijk waarnemen, maar ook door de gewaarwordingen die worden veroorzaakt door de doorgaans onbewuste instinctieve ervaring van onze fysiologische toestand. De persoon die dreigend op je afkomt is een teken van gevaar, maar ook de reacties van je lichaam: toegenomen hartslag, samentrekkende maagspieren, een verhoogde en vernauwde waarneming, en een veranderde spierspanning.

Zolang zulke hoog geactiveerde toestand niet wordt ontladen, concludeert het organisme dat het nog steeds in gevaar verkeert, en blijft het het zenuwstelsel stimuleren om het benodigde niveau van activering in stand te houden of te vermeerderen. Zo ontstaat er een zelfbestendige cyclus van activering die het systeem op termijn volledig gaat overbelasten.

Als we, op zoek naar een uitweg, vermijdend gedrag gaan stellen en de activiteiten in ons leven steeds verder gaan inperken om activering uit de weg te gaan, zal ons zenuwstelsel de activering dan zelf in gang zetten. Activiteiten zoals bv seks, een wedstrijd, autorijden, kunnen minder interessant worden als ze geassocieerd zijn geraakt met angst.

De energie die door ons zenuwstelsel wordt gegenereerd om ons tegen gevaar te beschermen, voelt in eerste instantie levenskrachtig, maar kan in dit proces geïnterpreteerd worden als angst, woede, haat en schaamte. Deze 'negatieve emoties' raken verstrengeld met de vitale energie zelf, waardoor we riskeren ze niet meer van elkaar te kunnen onderscheiden. Dit is de reden waarom ontlading van energie dan die negatieve kleuring en betekenis krijgt – op het moment van de ontlading ervaren we immers weer die overlevingsenergie, en dus ook die gevoelens. We zijn dan geneigd die energie te onderdrukken.

Uit de beschreven zelfbestendige cyclus riskeren, als de overlevingsenergie niet wordt ontladen, traumasymptomen tot stand te komen.

- Vroege symptomen: verhoogde waakzaamheid, extreme gevoeligheid voor licht en geluid, hyperactiviteit, overdreven emotionele en schrikreacties, nachtmerries en nachtelijke angsten,

stemmingswisselingen, woedeaanvallen, schaamte, slaapproblemen.

- Op langere termijn zien we daarbij ook nog o.a. paniekaanvallen, fobieën, geestelijke leegte of versuffing, vermijdend gedrag, flashbacks, zich aangetrokken voelen tot gevaarsituaties, huilbuien, overdreven of verminderde seksuele activiteit, geheugenverlies, het onvermogen om een band op te bouwen, de angst om te sterven of gek te worden.

- Nog verderop zien we o.a. overdreven verlegenheid, verminderde emotionele reacties, chronische vermoeidheid, problemen met het immuunsysteem en endocriene problemen (zoals schildklierproblemen), psychosomatische aandoeningen, depressie, gevoelens van naderend onheil, vervreemding, levend dood zijn.

Traumasympptomen kunnen stabiel zijn, weggaan en weer terugkomen, of ze kunnen zich decennialang verbergen. Gaandeweg wordt het verband met de originele traumatische gebeurtenis steeds lossler.

Traumatische symptomen worden dus niet veroorzaakt door de gebeurtenissen zelf, maar ontstaan wanneer het proces van betreden, erdoorheen gaan, en weer verlaten van bedoelde staat van onbeweeglijkheid niet wordt doorgemaakt en afgerond.

Wat we, aldus Peter Levine, dus uitdrukkelijk *niet* nodig hebben is een focus op het ophalen van herinneringen, op het nemen van symptoomonderdrukkende medicatie of op beheersing met wilskracht en/of ratio/ontkenning. Als het reeds aangehaalde herstellende vermogen op deze manieren wordt geblokkeerd, *fixeert* dat net de lichamelijke gevolgen van de gebeurtenis, wat neerkomt op een niet aanboren van het aangeboren vermogen tot zelfregulering. Enkel praten en het ophalen van herinneringen kan zelfs hertraumatiserend werken. Een ander aanzienlijk risico zijn valse herinneringen: zie verderop onder 'omtrent geheugen'.

De werkelijkheid van een getraumatiseerd mens

Gevaar lokt hyperactivering uit, wat zich op zijn beurt uit in onmiddellijke hyperwaakzaamheid. Dit blijkt dan een toestand waarin elke verandering, extern dan wel intern, als bedreiging kan worden ervaren. De getraumatiseerde persoon echter komt terecht in een aanhoudende toestand van angst, verlamming en slachtofferschap, wat de oriëntatiereactie versterkt en dwingend maakt: de persoon voelt zich *gedwongen* om de bron van het gevaar te zoeken, ook als dit een reactie is op de innerlijke hyperactiviteit, en niet op wat hij/zij 'daarbuiten' waarneemt. De primitieve oriëntatiereactie is immers geprogrammeerd om het onbekende in onze omgeving te determineren: de behoefte om de oorzaak van angst te vinden is dus een normale biologische reactie op een intense innerlijke activering.

Is er daadwerkelijk een externe oorzaak, en wordt die gevonden – de functie van de oriëntatiereactie in 'normale' omstandigheden - dan volgt er een natuurlijke verdedigingsreactie. Wat hier, bij traumatisering, gebeurt schiet hier echter aan voorbij... Een gedeelte van de energie leidt iemand dan naar de spieren van hoofd, nek en ogen, in de bedoelde dwangmatige zoektocht naar het gevaar. Probleem is echter dat er, eens iemand zich in die toestand bevindt, geen externe oorzaak hoeft te zijn, en dat die er vaak niet *is*. Wel zal de persoon zelf die externe oorzaak menen te vinden, wat zelfs uiteindelijk kan leiden tot dwangmatig gedrag. De neiging om gevaar te zien wordt steeds sterker.

'Traumatische koppeling' houdt in dat lichamelijke gewaarwordingen, zoals verhoogde hartslag en bloeddruk, onmogelijk nog als lichamelijke gewaarwordingen kunnen worden ervaren, maar onmiddellijk doodsangst oproepen, bv bij seksuele prikkeling.

Nieuwe informatie wordt niet effectief opgeslagen voor toekomstig gebruik, maar leidt net tot meer verwarring en overbelasting.

De geest kan details niet meer aan elkaar passen tot een zinnig geheel, waarna ze veel sneller

worden vergeten.

Tegelijkertijd wordt het vermogen om nieuwsgierigheid, genot en levensvreugde te ervaren steeds kleiner.

Het zenuwstelsel kan nog heel moeilijk tot rust komen, en de mogelijkheid tot ontspannen, rusten en slapen raakt verstoord, zelfs wanneer iemand zich daar veilig genoeg voor voelt. Kortom... het algehele vermogen tot effectief functioneren raakt aangetast.

Meestal pogen mensen de zaak steeds verder te onderzoeken met hun cognitieve vermogens. De neocortex probeert te verklaren, maar tegelijkertijd blijft het reptielenbrein nopen tot handelen. Iemand maakt zich op die manier enkel verder los van de ervaring. Die afscheiding is de vruchtbare grond waarin trauma kan wortelen.

Chronische hulpeloosheid treedt op wanneer de bevroerings-, oriëntatie- en verdedigingsreacties zo gefixeerd raken dat ze voornamelijk via vooraf bepaalde en disfunctionele wegen verlopen. Deze toestand gaat gepaard aan moeite om helemaal aanwezig te zijn. Iemand wordt het slachtoffer van zijn eigen zelfbeeld en gedachten, beschaamd, verdoofd, depressief. Op activering volgt onmiddellijk onbeweeglijkheid en hulpeloosheid. Een normale vluchtreactie is onmogelijk geworden.

Traumatische angst is de combinatie van een aantal reeds beschreven zaken: de voortdurende geactiveerde toestand, het constante gevoel van gevaar, het onophoudelijke speuren naar gevaar en de onmogelijkheid dat te vinden, het gevoel van hulpeloosheid. Het gevoel van levensbedreiging wordt ook nog bijkomend versterkt door razernij. Dit alles resulteert in een extreme nervositeit, in piekeren en een schijnbare overgevoeligheid.

De opgesloten energie kan elk beschikbaar element van de fysiologie 'gebruiken'. Als er geen andere oorzaak voor een fysieke kwaal kan worden gevonden, zijn stress en een trauma waarschijnlijke kandidaten. We hebben het dan over de meest diverse psychosomatische aandoeningen.

Mensen kunnen op een bepaald moment de verwachting opgeven om de weg terug te vinden naar een normaler en gezonder leven. Met deze fase hangen ontkenning en geheugenverlies samen. Tijdens een traumatische gebeurtenis is dit een hulpmiddel om te overleven; wordt het chronisch, dan mogen we het beschouwen als een traumasymptoom.

Her-ensceneren

Met her-ensceneren bedoelen we de herhaling van vroegere traumatische gebeurtenissen. Freud gaf hier de term 'herhalingsdwang' aan. (metafoor: uit-beelden) Wellicht komt dit voort uit de natuurlijke drang om een trauma op te lossen. Steeds weer raakt iemand betrokken in situaties die het oorspronkelijke trauma kopiëren, soms overduidelijk, soms versluierd (bv terugkerende – soms heel vergelijkbare – ongelukken, of steeds dezelfde verwondingen).

Een andere veruitwendiging die eveneens op her-enscenering neerkomt kunnen lichamelijke symptomen of psychosomatische aandoeningen zijn.

Kinderen herscheppen situaties in hun spel, wat wellicht biologisch te kaderen is in de 'speelse' oefening van overlevingsstrategieën, wat we mogen beschouwen als een manier om snel en efficiënt te leren in functie van overleven.

Denk hierbij ook aan de ontelbare boeken en films over wraak en gerechtigheid, over seriemoordenaars. Het emotionele brein vertaalt de overlevingsenergie in woede, waar het rationele brein het idee van wraak rond vormt.

Al geven zulke herhalingen telkens een tijdelijke verlichting, omdat de handelingen een uitlaatklep zijn voor het overschot aan overlevingsenergie, iemand heeft op deze manier zelden de kans iets

nieuws te proberen: de handelingen zijn 'geprogrammeerde' handelingen, gestuurd vanuit het reptielenbrein, zoals deze zich in de wildernis zouden voordoen, door te vluchten of te vechten. Zonder biologische ontlading en voltooiing keert de cyclus van schaamte en geweld terug. Mensen gedragen zich alsof de oorspronkelijke traumatische gebeurtenis voortduurt, wat biologisch gesproken ook zo is.

De pogingen die mensen vaak doen om de overlevingsenergie te proberen beheersen, zijn eveneens een vorm van her-ensceneren: ook in de oorspronkelijke situatie heeft iemand dat immers gedaan. (metafoor: in-beelden)

De getraumatiseerde zelf ziet die herhaling, en het verband met het oorspronkelijke trauma, doorgaans niet.

Het kan vreemd lijken, maar dit herhalingsverschijnsel kan zelfs traumatische gebeurtenissen betreffen die generaties terug in de familiegeschiedenis plaatsvonden. Opmerkelijk is ook dat her-ensceneringen vaak samenvallen met een jaardag van een traumatische ervaring, zelfs als er geen enkele bewuste herinnering is.

Levine vermoedt dat ook ganse gemeenschappen door eerdere ervaringen als oorlog worden gedreven tot massaal her-ensceneren, en dat veel van het geweld dat de mensheid plaagt m.a.w. dus een direct of indirect gevolg is van onopgeloste trauma's die opnieuw worden uitgeacteerd in herhaalde, mislukte pogingen om een gevoel van kracht te herstellen. Het geweld van Serviërs, moslims en Kroaten mogen we wellicht beschouwen als een herhaling van de eerste en de tweede wereldoorlog, een dynamiek die misschien zelfs wel teruggaat tot het Ottomaanse rijk. De landen in het Midden-Oosten kunnen dit soort herhalingen traceren tot in Bijbelse tijden.

In contrast met her-enscenering hebben mensen de mogelijkheid om 'speels' alternatieven te doorlopen, waardoor de zich herhalende cyclus van her-enscenering kan worden getransformeerd in een genezende gebeurtenis. Iemand heeft dan geen behoefte meer aan wraak, en schaamte en schuld lossen op.

Omtrent geheugen

Er zijn twee geheugens, het expliciete of bewuste geheugen, en het impliciete of procedurele geheugen (bv het 'weten' hoe te fietsen).

Israel Rosenfeld stelt duidelijk dat het expliciete geheugen geen vastgelegde beelden zijn, maar herscheppingen, het verleden omgevormd op manieren die het geschikt maken voor het heden. Er is maar weinig bewijs gevonden voor het idee dat een bepaald deel in de hersenen verantwoordelijk zou zijn voor de opname van herinneringen als volledige 'afdrukken' van gebeurtenissen, voor een objectief geheugen dus met zijn eigen aanwijsbare plaats in de hersenen.

Hoe werkt het geheugen?

Emotionele gevoelens zouden essentieel zijn voor het beleven van een herinnering. Afhankelijk van het gevoel kiest ons brein kleuren, beelden, geluiden, geuren, interpretaties en reacties die een vergelijkbare activering en gevoelswaarden hebben, en brengt ze dan in verschillende combinaties op de voorgrond om iets te produceren wat wij herinnering noemen. Het organisme creëert een 'gestalt' van de ervaring. Deze kan een getrouwe weergave van een werkelijke gebeurtenis zijn, maar het kan net zo goed een vertaling zijn die bestaat uit niet met elkaar in verband staande gegevens van een aantal verschillende gebeurtenissen, een soort mozaïek.

Wat gebeurt er bij overweldiging?

Levensbedreigende gebeurtenissen triggeren activering. Het zenuwstelsel gaat dan over op overlevingsmodus. Het organisme geeft de persoon het gevoel een onmiddellijke beslissing te

moeten nemen. Het brein weegt verschillende onderdelen van de huidige situatie tegen elkaar af (een onderzoekende modus). Het vergelijkt het heden met het verleden, op zoek naar een passende reactie. In die modus hebben we echter geen tijd om een enorm aantal veronderstelde geregistreerde herinneringen door te nemen. We moeten meteen over een volledig beeld beschikken.

Deze beelden zijn geordend volgens niveau van activering, van het emotionele gehalte en van de intensiteit van de reactie dus. Bij een ideale aanpassing op een levensbedreigende gebeurtenis scant het zenuwstelsel naar verwante significante beelden en mogelijke reactie op het juiste niveau van activering en samenhang. Het maakt een keus en laat ons daarnaar handelen.

Bij traumatisering echter raakt de manier waarop we informatie verwerken verstoord: er komt geen afronding wanneer het zenuwstelsel geen passende reactie vindt, en de gevoelens van razernij, doodsangst en hulpeloosheid escaleren. Dit op zich zet aan tot verdere activering en zoeken naar significante beelden, die weer meer activering uitlokken, en dus meer zoeken naar significante beelden, enzovoort.

Op een bepaald moment gaat het zenuwstelsel lukraak beelden uitkiezen, allen gerelateerd aan heftig activerende situaties, maar niet perse bruikbaar voor onze overleving op dat moment. In die zoektocht kan, door het willekeurige karakter *van* het zoeken op dat moment, elke informatie geïnterpreteerd worden als de oorzaak van de ervaren activering.

Als iemand in die toestand een beeld uitkiest dat wel dezelfde sfeer ademt, maar niet dezelfde inhoud heeft, wordt toch een herinnering gevormd: door het hoge emotionele gehalte van de ervaring gelooft iemand dat dit is wat er is gebeurd. Op die manier genereert elke emotionele activering, eens gekoppeld aan een beeld, een ervaring van herinnering. Ook als iemand zulke hoge emotionele activering bereikt in een therapie sessie, kan elke suggestie of sturende vraag van de therapeut ingevoegd raken in de op dat moment vernauwde versie van een ervaring. Dit is de manier waarop zogenoemde valse herinneringen kunnen ontstaan. Uitdrukkelijker nog gaat dit op voor werkwijzen die een catharsis beogen: het zoeken van een catharsis – activering en intensiteit - versterkt het idee van het objectieve geheugen, en versterkt daarmee het trauma.

Uiteraard kunnen gewaarwordingen ook *letterlijk* overeenkomen met concrete herinneringen, maar de kans is eveneens reëel dat iemand bv emoties van woede, ontzetting, hulpeloosheid... *vertaalt* naar beelden (omdat de gewaarwording *voelt als* bv verkrachting). Hierdoor kan hij of zij gaan geloven dat iets hem/haar daadwerkelijk is overkomen. Herinneringen kortom zijn processen, waarbij elementen van onze ervaring – ook zaken uit boeken, films, zaken die gelezen zijn..., worden samengevoegd tot een samenhangend, georganiseerd geheel. Door fragmentatie zullen waarschijnlijk enkel fragmenten van een herinnerde traumatische gebeurtenis geheel juist zijn.

De manier waarop ons geheugen werkt is nog een reden temeer dus om ons te richten op de ontlading van de energie die in het zenuwstelsel is opgeslagen: als je bij de stroom van gewaarwordingen blijft, zal je merken *dat* deze veranderen. De waarheid emergeert uit het penduleren tussen beide draaikolken (zie eerder).

Het herstel – het creëren van condities voor herstel

Noodzaak van erkenning van het probleem

Een eerste stap is de noodzaak tot genezing te erkennen. De Westers-maatschappelijke overtuiging, die behoorlijk algemeen aanvaard is, dat kracht volharding betekent, werkt dit tegen: met de kracht van de neocortex proberen mensen na overweldigende ervaringen vaak een beeld overeind te houden dat alles in orde is, en het leven verder te leiden alsof er niets meer aan de hand is. Intussen blijven mensen dan last houden van onverklaarbare uitbarstingen, en graven de traumatische gevolgen zich dieper in. Uitdaging is dus te erkennen wat we ervaren, wat moed vraagt.

Genezing en de leefgemeenschap

In sjamanistische culturen worden ziekte en trauma's gezien als 'verkrachting van de ziel': bij overweldiging kan de ziel worden gescheiden van het lichaam, waardoor mensen in een staat van spirituele onzekerheid en afwachting terechtkomen. Dit dient te worden omgekeerd. Sjamanen doen dit vaak door voorspraak in de geestenwereld.

Ziekte en trauma worden in die gemeenschappen tevens beschouwd als problemen die de hele gemeenschap aangaan, en genezing wordt dan *ook* gezocht in het welzijn van het geheel.

De georganiseerde rituelen katalyseren de aangeboren genezende krachten, in een sfeer van steun en gemeenschap, van verwelkomende steun van vrienden, familie, en stam. Zij worden vaak beleefd als groepsvieringen.

Ook plantenextracten en andere farmacologische katalysatoren kunnen daarbij worden aangewend.

De verwerking van trauma

Roep de ziel weer in het lichaam

Ontkoppeling van lichaam en geest, zich vaak op langere termijn uitend in een gevoelloze huid, is één van de belangrijkste gevolgen van een trauma. De functie hiervan is bescherming tegen sensaties en emoties die overweldigend kunnen zijn.

De weg naar herstel gaat via de 'felt sense'

Recapitulatie: de spreekwoordelijke 'taal' van het reptielenbrein is gewaarwording: als we a.h.v. onze 'felt sense' 'luisteren' naar onze dierlijke natuur, kunnen we de instinctieve strategieën, en ons natuurlijke genezend vermogen, ontdekken, dat wat we nodig hebben om verlost te worden van de ondermijnende gevolgen van trauma.

Een 'felt sense' is geen mentale ervaring, maar een lichamenlijk gewaarzijn van een situatie, een persoon of een gebeurtenis. Een innerlijk aura dat alles omvat wat je voelt en weet over een bepaald onderwerp op een bepaald moment – en dat het als geheel aan je meedeelt in plaats van stukje bij beetje. (Eugeen Gendlin)

Natuurervaringen kunnen verduidelijken wat de felt sense is: denk er even aan wat het verschil is tussen volgende beschrijvingen en de ervaring op zich: kijken naar een bergtop die baadt in een zachte gloed, of het stuivende water van de zee voelen als de branding op de rotsen slaat, of ... De felt sense verenigt een heleboel verstrooide gegevens en geeft het geheel betekenis. We ervaren het geheel van gewaarwordingen.

We kunnen elke gebeurtenis ervaren als afzonderlijke onderdelen of als geheel. Tijdens het verwerkingsproces gaan we ons juist op de afzonderlijke gewaarwordingen richten:.

Oefening 'eerste ervaringsinzicht in de felt sense (p 76 en 77).

Zelfs wanneer je jezelf er niet van bewust bent, vertelt de felt sense je op ieder moment waar je bent en hoe je je voelt. Het geeft de algehele ervaring van het organisme door. Misschien kunnen we de 'felt sense' het beste beschrijven als de ervaring in een levend lichaam te zijn dat de nuances van zijn omgeving begrijpt door middel van zijn reacties *op* die omgeving. Dit is een voortdurend veranderlijk gegeven. Door oefening beginnen je reacties op mensen, objecten en situaties gaandeweg door je gewaarzijn heen te bewegen als een voortdurend veranderende stroom.

Metafoor: vergelijk de felt sense met een rivier, en hoe die van karakter verandert in weerklink met zijn omgeving. Op dezelfde manier zullen wij, als de felt sense eenmaal de omgeving heeft geïnterpreteerd en gedefinieerd, één worden met de omstandigheden.

Hiermee maakt de felt sense wezenlijk deel uit van onze ervaring mens te zijn.

Ritme is een belangrijke eigenheid van fysiologische verschijnselen; zij vinden plaats in trage cycli, veel trager dan ons gangbare levenstempo. Deze cycli zijn van fundamenteel belang voor de transformatie van trauma's; we dienen erop afgestemd te raken.

Oefening herstel zintuiglijke gewaarwording (p 71)

Het meest van belang is hoe de gewaarwordingen³ aanvoelen en veranderen; je streeft er m.a.w. consequent naar te ervaren wat er is. Beschrijving vraagt vaak alsof-termen (een cliënt van me zei recentelijk: 'alsof ik zwanger ben van iets van metaal').

Bijna alle fysiologisch ervaren veranderingen zijn bewegingen in de richting van een vrije stroming van energie en vitaliteit. Ook als er beelden komen, en je de vraag stelt of die echt zijn, zal het belang daarvan afnemen indien je je focus op de 'felt sense' aanhoudt (zie ook 'Omtrent geheugen'). Je trillerig en zwak voelen hoort bij de tekenen van normale ontlading.

Oefening: ervaar de felt sense ahv neutraler beeldmateriaal (p 82 en 83)

Oefening: ervaar de felt sense ahv herinneringen en foto's (p 84, 85, 86)

Heronderhandeling

Na de gebeurtenis dient dus niet enkel de beschermende reactie van de geest weer normaal te worden, maar moet ook de reactie van het lichaam zich weer normaliseren.

Peter Levine is er, zoals reeds aangehaald, van overtuigd dat het instinctieve repertoire van het organisme van zoogdieren een belangrijke biologische kennis omvat die, als zij de kans krijgt, traumaverwerking mogelijk maakt, of traumatisering kan voorkomen.

Hiertoe dient het vermogen aangesproken te worden om ons *bewust gewaar te zijn* van onze innerlijke ervaring, een vermogen dus dat ons *onderscheidt* van andere dieren. Tegelijkertijd dient een ander vermogen aangesproken te worden dat we met andere dieren *gemeen* hebben, en dat zijn onze aangeboren instinctieve handelingen: ons instinct zal ons vertellen waar de blokkades zijn, en wanneer we te snel gaan; ons verstand (hogere hersenfuncties) kan ons vertellen wat we in het lichaam ervaren, en hoe we die ervaring kunnen reguleren zodat we niet overweldigd raken. We kunnen m.a.w. tot verwerking komen door het direct ervaren van het levende, voelende, wetende organisme, of, nog anders, van de zogenaamde 'felt sense'.

Het is mogelijk om het zenuwstelsel doelbewust te activeren en daarna de energie voorzichtig te ontladen; hiertoe dienen we de loop van onze instinctieve reacties, met de hulp van onze hoogontwikkelde neocortex, van een reactieve naar een proactieve manier te brengen, en onszelf toelaten om de bedoelde staat van onbeweeglijkheid en verdooving bewust te betreden en weer te verlaten. Vervolgens moeten we genoemde overlevingsenergie waarmee het lichaam in eerste instantie geladen werd lossen. Concreet wil dit o.a. zeggen dat iemand de onbeweeglijkheid letterlijk van zich af dient te schudden; van koude rillingen gaan we dan via groeiende spanning een vochtige warmte ervaren.

Op die manier voltooit zich de overlevingsreactie. Dit maakt namelijk een relatief rustige energetische ontlading mogelijk die net zo effectief is als de dierlijke ontlading door instinctief te handelen. Dit is wat we heronderhandeling noemen.

Elke heronderhandeling van een trauma is een mythische en heroïsche reis, die beroep doet op

³ Gewaarwordingen zijn de lichamelijke verschijnselen die bijdragen aan de volledige lichamelijke ervaring.

aarding, veerkracht, meesterschap. De koppeling aan krachtbronnen, eigen aan iemands cultuur, bekrachtigt dit (Bv. 'wat vraagt het een sterke man te zijn in deze gemeenschap?').

Zijn er krachtobjecten in het verhaal, zaken met een krachtige symbolische betekenis? Deze kunnen een weg betekenen om via de felt sense contact te maken met de sterke krachten die in de symptomen zijn vastgelegd – agressie als het biologische vermogen om robuust en energiek te zijn, vreugde, competentie – deze levendige opwinding te helpen onderscheiden van angst, en ze geleidelijk te helpen mobiliseren, en letterlijk in beweging te brengen. Dit maakt dat iemand zich geen slachtoffer meer hoeft te voelen van de onbeweeglijkheidsreactie.

De nodige veiligheid dient te worden gecreëerd opdat iemand zich kan overgeven aan de stroom van zijn/haar gevoelens, inclusief trillen en andere spontane ontladingen van energie. Het vertrouwen in een eenvoudige natuurwet dient tegelijkertijd hersteld te raken: wat opkomt (activering) moet weer afnemen. Concreet wil dit zeggen: als we ons via de felt sense toestaan gedachten en gewaarwordingen te erkennen en ze hun natuurlijke verloop laten nemen, zullen ze een hoogtepunt bereiken, afnemen en oplossen. In dit verloop kunnen we het volgende ervaren: trillen, golven van warmte, een volle rustige ademhaling, een kalmere hartslag, warm zweet, ontspanning van de spieren, opluchting, welzijn, veiligheid.

Er vindt dan een fundamentele verandering plaats in ons zenuwstelsel, in onze gevoelens, en in de waarnemingen van de 'felt sense'. Het zenuwstelsel pendelt tussen onbeweeglijkheid en vloeibaarheid, emoties tussen angst en moed, en waarnemingen tussen vooringenomenheid en ontvankelijkheid. In essentie pendelen we tussen expansie en samentrekking. In dit proces herwint het zenuwstelsel zijn vermogen tot zelfregulering, onze veerkracht en ons zelfvertrouwen versterkt, we kunnen tot niet oordelende acceptatie komen van wat er is. We kunnen weer leren van onze ervaringen en kunnen beter genieten, we kunnen opwinding voelen zonder angstig gespannen te worden. Gevoelens van expansie en vreugde geven aan dat we de 'helende draaikolk' ingaan: er komt dan meer spontaneïteit en bewondering voor het leven.

Dit proces vraagt geduld en de nodige zachtheid. Geleidelijkheid en dosering (titratie) versterkt de effectiviteit, omdat we in staat blijven de onverwerkte aspecten van de traumatische ervaring in ons op te nemen aan een tempo dat we kunnen verdragen, in scherp contrast met directe confrontatie, die riskeert hertraumatisering uit te lokken.

De beste benadering voor de betrokkene zelf bij dit soort proces is een open en nieuwsgierige houding. Streef een observerende, niet interpreterende houding na, ook bij opkomende herinneringen: observeer en laat gaan (mindfull).

Wordt dit proces daarentegen herhaaldelijk doorbroken, dan kan de hulpeloosheid toenemen, en iedere volgende shock kan langer gaan duren (een toestand van niet kunnen kiezen tussen vechten of vluchten, wat een kenmerkend menselijk probleem is).

Een ander fundamenteel aspect van herstel is het opnieuw verenigen van verloren of gefragmenteerde delen van het essentiële zelf, doordat ze van hun traumadienende taak worden ontheven. Eerder bevroren aspecten van iemands ervaring, die symptomen zijn geworden, dienen vanuit een sterk verlangen weer heel te worden opnieuw aan het zelf te worden verbonden.

Eerste hulp verlenen na een ongeluk

(Zie boek)