

## THE WISDOM OF TRAUMA

(een film van Gabor Maté)

Twee fundamentele menselijke behoeftes zijn hechting en authenticiteit (authenticiteit in de zin van 'connectie met onszelf en onze 'gutfeelings', wat oorspronkelijk voor onze soort nodig was om te overleven'). Traumatiserende ervaringen echter kunnen maken dat we van onszelf hiervan *disconnecteren*, omdat het te pijnlijk is om dat *niet* te doen, en onszelf te zijn. Dit is trauma: niet wat er met je gebeurt, maar wat binnenin gebeurt als *gevolg* van wat met je gebeurt (de bedoelde disconnectie dus).

Gevolgen van deze disconnectie zijn dat iemand...

- ... niet weet hoe met emoties om te gaan
- ... in relaties onmiddellijk terugdeinst omdat hij niet weet hoe met emoties om te gaan.
- ... zijn emoties niet volgt.

Tegelijkertijd zien we een daadwerkelijke andere ontwikkeling van de hersenen, meer specifiek van de prefrontale cortex, het deel van de hersenen dat instaat voor zelfregulatie en het hanteren van stress, voor het interageren, voor empathie.

Verderop houdt iemand dan de pijn onderdrukt, wat een enorme hoeveelheid energie vergt, terwijl hij niet op wat er gebeurt reageert, maar op zijn *perceptie* van wat er gebeurt, welke precies teruggaat op het ontkende, onderdrukte, verleden.

Iemand *is* echter niet zijn reacties op trauma. Op een dieper niveau tonen de symptomen hoe iemand zichzelf in de steek liet, of disconnecteerde; op die manier bekeken zijn de symptomen wenselijk, een succes dus.

Als iemand de pijn, de kwetsuur, onder ogen gaat zien, en zijn trauma's verwerkt, kan hij 'zichzelf' worden (re-integratie). Iemand wordt sterk wanneer hij compassie kan gaan opbrengen voor de gezonde persoon die hij voorbij zijn trauma's is, en die nooit tot expressie kwam, voor zijn authentieke kern dus. Deze wordt nooit vernietigd. Deze her-integratie verandert ook onze omgeving en de maatschappij.

Trauma kan iemand reeds te beurt vallen vanaf de geboorte: ouders die zelf gedisconnecteerd zijn ten gevolge van trauma laten hun babies bijvoorbeeld wenen om ze weer stil te laten worden (Dit wordt ook nog steeds geadviseerd). Babies zijn echter nog niet in staat om zichzelf te reguleren, én ze kunnen zich enkel via fysieke weg hechten. Is die ander niet beschikbaar, dan gebeurt dit niet. Een belangrijke factor in het ontwikkelen van trauma is 'niemand hebben om mee te praten'.

Trauma is vaak transgenerationeel: mensen die van ons zouden moeten houden, en dat in de regel zelfs ook doen, lijden zelf aan de gevolgen van trauma, met de beschreven gevolgen vandien (zie boven). Kinderen absorberen de pijn en de stress rondom, en ageren die uit. Wanneer de ouders dit zien, zien ze dus in feite hun eigen pijn.

Onze maatschappij en haar gangbare zienswijzen zijn mede een belangrijke beïnvloedende factor. In onderwijs, hulpverlening, medische zorg, beleid... zou men op de hoogte moeten zijn van hoe trauma 'werkt'. De realiteit is nog steeds anders...

- Als we kijken naar de piekende statistieken op vlak van angst en stress, van psychosomatische aandoeningen, kunnen we spreken van een epidemie, van een cultureel symptoom, en zelfs van collectief trauma. Dit leidt er zelfs toe dat we zover gaan de aarde te beschouwen als iets waar we niet toe behoren, dat we kunnen en mogen domineren, dat we dit passief laten gebeuren.
- De maatschappij kijkt eerder naar wat fout is met de mensen in kwestie dan naar wat er met hun gebeurde.

- Boosheid hoeft niet destructief te zijn, maar wordt maatschappelijk als onwenselijk bekeken, wat ertoe leidt dat een kind dat kwaadheid toont vaak wordt afgewezen, i.p.v. dat het wordt geholpen om die kwaadheid te reguleren, te moduleren. Het kind kan dan zijn kwaadheid gaan onderdrukken. Gevolgen op termijn kunnen zijn... depressie, angst, fysieke aandoeningen...

- verslaving – kopen, porno, seks, alcohol, drugs, medicatie – is in feite een zoeken naar verlichting van de gedragen pijn, een menselijk normale reactie op trauma dus. Als we doorvragen naar wat mensen ‘in de verslaving’ zoeken, komen we bij zaken als vrijheid, zelfwaarde, rust..., oplossingen voor een probleem dus. Maatschappelijk wordt verslaving echter beschouwd als een keuze, en dus iemands eigen schuld, of als een erfelijke aandoening, iets in de hersenen.

- chronische aandoeningen zijn meestal een manier van het lichaam om ‘nee’ te zeggen. De medische praktijk echter scheidt lichaam van geest, en individu van omgeving: hierin zit een ontkenning vervat van bijvoorbeeld het gegeven dat in minderheidsgroepen meer ziekte voorkomt. Mensen die bij minderheidsgroepen horen ontkennen dit zelf ook, teneinde zich maatschappelijk te kunnen invoegen.

Wat nodig is daarentegen, is erkenning, en zelfbevraging wat het ziek worden wil zeggen over het eigen leven, en de eigen relaties. Waarom dit bij deze persoon nu? Medicatie zou dit werk kunnen voorbereiden en ondersteunen. Ayahuasca kan een sterk hulpmiddel zijn bij dit soort zelfonderzoek: de geconditioneerde geest wordt tijdelijk ‘on hold’ gezet, waardoor mensen vaak snel met grote duidelijkheid kunnen zien welke diepe pijn ze in zich dragen, wanneer ze bepaalde conclusies trokken of beslissingen namen.

Eveneens ontkend in de medische praktijk is de reële mogelijkheid dat stress en angst het immuniteitssysteem kunnen ontregelen. Wanneer het immuniteitssysteem, bedoeld om ons te beschermen, zover gaat zich tegen ons te keren, zijn we aanbeland bij de eveneens in frequentie toenemende auto-immuniteitsaandoeningen.

Kanker komt opmerkelijk vaak voor bij erg vriendelijke mensen, die vinden dat ze niemand mogen ontgoochelen, waardoor ze zichzelf, hun eigen behoeftes, hun kwaadheid en schaamte, ontkennen.

Daarbij komt het feit dat nogal wat aandoeningen – ademhalingsaandoeningen, zoals astma, huidaandoeningen... - worden behandeld met steroïden, een nabootsing van cortisol, wat een stresshormoon is.

- leermoeilijkheden, die vaak veel met trauma te maken hebben, worden gezien als een individueel probleem van dat kind ik kwestie.