

De lichaamsgerichte traumatherapie van Praktijk Eigenheid Deventer

 praktijkeigenheid.nl/traumatherapie

Lichaamsgerichte traumatherapie omvat een belangrijk gedeelte van de therapie van Praktijk Eigenheid Deventer.

Vanuit mijn achtergrond en ervaring als orthopedagoog ben ik als traumatherapeut gespecialiseerd in ontwikkelingstrauma's en onveilige hechting. Deze vroegkinderlijke psychische trauma's en onveilige hechting zijn van grote invloed op het ontstaan van vele ernstige psychische problemen in het latere leven.

Of een ernstige levensbedreigende gebeurtenis (shocktrauma) uiteindelijk resulteert in een post traumatische stress-stoornis (PTSS) is in belangrijke mate afhankelijk van eerder opgelopen ontwikkelingstrauma en onveilige hechting.

Hieronder behandel ik thematisch enige onderwerpen waarop de lichaamsgerichte traumatherapie van Praktijk Eigenheid Deventer is gebaseerd.

Psychisch trauma

Shocktrauma

Het van oorsprong Griekse woord trauma betekent letterlijk 'wond', in dit geval een psychische wond.

Bij een psychisch trauma denkt men doorgaans aan directe levensbedreigende gebeurtenissen, zoals in oorlogssituaties, bij natuurrampen, gewelddadige berovingen, verkrachtingen of ernstige verkeersongevallen. Deze ernstige, overspoelende en direct levensbedreigende gebeurtenissen worden meestal aangeduid als shocktrauma.

Ontwikkelingstrauma en problematische hechting

Ook kan er sprake zijn van een ontwikkelingstrauma. Hier zijn de bedreigingen, in tegenstelling tot shocktrauma's, niet zo plotseling en direct levensbedreigend, meer chronisch, maar de gevolgen zijn zeker niet minder diep ingrijpend. Ontwikkelingstrauma's ontstaan tijdens de vroege ontwikkeling als het opvoedingsklimaat onvoldoende veilig en stimulerend is. Hoe vroeger de bedreigende situaties plaatsvinden des te groter is de impact op de latere ontwikkeling. Het kan gaan om zeer heftige situaties zoals langdurige verwaarlozing, een liefdeloze of gewelddadige opvoeding, geestelijke mishandeling, incest of verlies van een dierbare.

Daarnaast kan ook sprake zijn van minder opvallende maar niet minder ingrijpende opvoedingssituaties, waarbij kinderen materieel niets te kort komen maar opgroeien in geestelijke armoede. Als ouders niet in staat zijn om met hun kinderen een hechte en liefdevolle relatie aan te gaan, bijv. hun hechtingssignalen niet begrijpen of aanvoelen of veel afwezig zijn, kan hun opgroeiende baby zich niet op een veilige en geborgen manier leren hechten en zich aan hun gedrag leren spiegelen. Deze vroege gebrekkige hecht- en

spiegel-relatie is van invloed op het denken, voelen en handelen gedurende het gehele verdere leven en vormt een risico voor het ontstaan van ontwikkelingsproblemen en het aangaan van relaties en intimiteit.

Veelal ontstaan ontwikkelingsstoornissen doordat de ouder(s) in hun jeugd zelf zijn getraumatiseerd en zo via de opvoeding hun eigen trauma(s) onbedoeld en onbewust doorgeven aan hun kinderen, soms vele generaties achtereen (meergenerationele psychotrauma).

Traumatisering in de vroegste ontwikkeling

Behalve om bewuste en onbewuste 'herinneringen' kan het ook gaan om situaties in de aller vroegste ontwikkeling zoals voor en vlak na de geboorte, waarbij traumatische gebeurtenissen wel in het lichaam worden opgeslagen maar waarbij rationele herinnering nog niet mogelijk is, bijv. een geboortetrauma, langdurig verblijf in couveuse en ziekenhuis, ingrijpende medische ingrepen of langdurige afwezigheid van de moeder. Uit recent onderzoek blijkt dat stress, angst en depressie bij de moeder tijdens de zwangerschap (en de hierbij behorende stress- hormonen) van grote invloed zijn op de latere psychologische ontwikkeling van het kind. Zo blijkt het niet gewenst zijn van het kind tijdens de zwangerschap bijv. van grote invloed op hechting, zelfwaardering en het aanpassingsvermogen in latere levensfasen.

Cumulatieve traumatisering

Of gebeurtenissen blijvende psychisch/emotionele gevolgen hebben is niet zozeer afhankelijk van de ernst van de gebeurtenissen, maar meer van de persoonlijke beleving hiervan. Relatief eenvoudige gebeurtenissen kunnen, door een klein kind bijv., als heel traumatisch worden beleefd. Daarnaast is deze beleving vooral ook afhankelijk van wat hier in het verleden aan vooraf is gegaan, dus of er al eerder sprake was van een niet verwerkte ontwikkelingstrauma. Zo kan bij een kind met een eerder opgelopen hechtingstrauma het verlies van een ouder bijv. opnieuw aanleiding geven tot blijvende psychisch/emotionele gevolgen. Een ander kind, zonder eerder opgelopen ontwikkelingstrauma, heeft een grotere kans deze ingrijpende verlies problematiek gaandeweg te kunnen verwerken. Een eerder opgedaan en niet verwerkt ontwikkelings trauma trekt als het ware een nieuw psychisch trauma aan waardoor het kind nog weer kwetsbaarder wordt voor een volgend trauma. Veel kinderen groeien op in gezinnen waar deze cumulatieve traumatisering plaats vindt. Dit trieste proces zet zich veelal voort als die kinderen uit huis worden geplaatst en vervolgens verschillende malen worden overgeplaatst.

Relatie ontwikkelingstrauma en shocktrauma

Deze cumulatieve traumatisering is ook van invloed op het ontstaan van een shocktrauma. Als al eerder sprake is geweest van een ontwikkelingstrauma, zal een plotselinge levensbedreigende situatie eerder aanleiding geven tot blijvende psychisch/ emotionele gevolgen. Zo kan de een heftige en levensbedreigende situaties verwerken en hier soms juist sterker uit te voorschijn komen, terwijl een ander dit, vanuit dezelfde situatie, niet kan verwerken waardoor een post traumatische stress-stoornis ontstaat (PTSS).

Hoog sensitieve personen (h.s.p.) en trauma

Of hoogsensitiviteit, wat in wezen een belangrijke kwaliteit is, ook een kans krijgt om zich als kwaliteit te kunnen uiten, en in hoeverre iemand te maken krijgt met negatieve gevolgen van hoogsensitiviteit, is in belangrijke mate afhankelijk van zowel huidige omgevingsfactoren als opvoeding en begeleiding vanuit het verleden. Omdat het ontstaan van een ontwikkelingstrauma, zoals hier boven al aangeven, meer afhankelijk is van de persoonlijke beleving dan van de ernst van een gebeurtenis, is het goed mogelijk dat hoog sensitieve kinderen gevoeliger zijn voor het ontstaan van ontwikkelingstrauma's en hechtingsproblemen dan andere kinderen.

Neurologisch/hormonaal alarmsysteem

Vechten, vluchten of bevriezen

Als wij een situatie als zeer schokkend of bedreigend ervaren, staat de levensenergie op dat moment even stil. Een ingewikkeld neurologisch/hormonaal alarmsysteem maakt, buiten het bewustzijn om, onmiddellijk stresshormonen aan die het lichaam gereed maken om dreigend gevaar te vermijden (bijv. reflexmatig bukken), te vechten of te vluchten. Tijdens dit vechten of vluchten wordt de door stresshormonen voortgebrachte energie al weer grotendeels ontladen. Als vechten of vluchten echter niet (meer) mogelijk is, en we worden overweldigd, zorgt dit zelfde systeem er voor dat we als het ware 'bevriezen', in shock raken, waardoor we de heftige fysieke en emotionele pijn niet meer voelen, dus uit het gevoel gaan (dissociëren). Soms is deze dissociatie zo sterk dat je als het ware van een afstand naar jezelf kijkt. In deze situatie wordt de overlevingsenergie niet ontladen maar blijft deze (tijdelijk) opgeslagen in het lichaam.

Adequate nazorg

Als we na een schokkende of levensbedreigende gebeurtenis goed worden opgevangen en begeleid, kan alle 'bevroren' energie zich geleidelijk weer gaan ontladen, waarna de normale levensenergie weer kan gaan stromen. Dit ontladen gaat meestal gepaard met hevige reacties zoals angst, boosheid en verdriet. Daarnaast gaat deze ontlading, net als bij dieren in de vrije natuur, gepaard met trillen en beven. Dit laatste, hevig trillen en beven word niet altijd begrepen als een natuurlijk ontladingsmechanisme en wordt daardoor (al of niet noodzakelijk) vaak ontmoedigd of tegengewerkt, bijv. door standaard vast te snoeren op een brancard of als goed bedoelde troost (te) stevig vastpakken. Deze natuurlijke ontladingsreacties worden behalve van buitenaf vaak ook van binnenuit tegengegaan. In onze samenleving worden we via opvoeding en vorming doorgaans niet echt gestimuleerd om onze gevoelens en emoties te uiten. We leren veelal als jong kind al dat we meer gewaardeerd worden als we uitingen van schrik angst en pijn kunnen onderdrukken – we zijn een flinke knul of meid als we niet bang zijn en niet huilen. Dit onderdrukken van emoties als kind werkt vaak in de volwassenheid door in onderdrukken uit schaamtegevoel.

Traumatisch herbeleven

Als we na een schokkende en levensbedreigende gebeurtenis niet goed worden opgevangen, worden de herinnering en de niet gebruikte overlevingsenergie als energieblokkade opgeslagen in het lichaam. Bovendien wordt de gebeurtenis door het

neurologisch/hormonaal alarmsysteem als potentieel gevaar geregistreerd en opgeslagen. Dit systeem, dat in normale situaties erg nuttig en levensreddend is, slaat echter uit voorzorg ook alarm in situaties die slechts een geringe overeenkomst vertonen met het oorspronkelijke trauma (een bepaald geluid of geur bijv.). Hierdoor wordt de energie die met de energieblokkade samenhangt (schrik, angst, woede, apathie) geactiveerd in de vorm van traumatisch herbeleven. Ons lichaam vertelt dan ten onrechte dat we in gevaar zijn, wat echter moeilijk als zodanig te herkennen is.

Onbewust traumatisch 'herbeleven'

Naast herkenbare herbeleving kan ook sprake zijn van onduidelijke heftige emoties. Sommige gebeurtenissen (vooral tijdens de vroege jeugd) worden als zo ernstig traumatisch beleefd, dat de herinnering niet verdragen kan worden. De 'bevroren' energie wordt dan wel als blokkade in het lichaam opgeslagen, maar een beschermend mechanisme zorgt ervoor dat men het zich niet meer herinnert; het verdwijnt in het onderbewustzijn. Zo kan iemand met een niet (meer) bewust en niet-verwerkt (ontwikkelings)trauma soms pas jaren later plotseling overvallen worden door bijv. een paniekaanval, zonder de aanleiding hiervan te begrijpen.

1 Illusionaire overtuigingen en overlevingsstrategieën

Vanuit ernstige gebeurtenissen ontstaan bovendien vaak hardnekkige patronen in de vorm van een illusie. Voorbeeld: *Een kind dat thuis wordt mishandeld kan zich veiliger en minder uitzichtloos gaan voelen als hij (onbewust) de overtuiging aanneemt dat niet zijn ouders, maar hijzelf het probleem is. Dit geeft hem de illusie dat hij een slecht kind is, wat hem het vooruitzicht geeft dat de situatie beter kan worden als hij zichzelf gaat verbeteren.*

Dergelijke illusionaire overtuigingen zorgen er als een overlevingsstrategie dus voor dat een kind zijn omgeving en benadering enigszins kan verdragen. In het latere leven, wanneer deze illusies niet meer nodig zijn, werken de overtuigingen toch door en staan ze in de weg, zijn soms zelfs ook destructief en levens-bedreigend.

Toch zijn het niet alleen heftige en levensbedreigende situaties die aanleiding geven tot een illusionaire uitweg. Voorbeeld: *Als ouders hun kinderen nooit bevestigen in hun prestaties en ook de lat steeds hoger leggen, dan zullen hun kinderen steeds beter hun best moeten gaan doen. Bovendien zullen er bij deze kinderen onzekerheid en een lage zelfwaardering kunnen ontstaan – de illusie incapabel te zijn, een illusie die een eigen leven gaat leiden. Ondanks positieve bevestiging in het volwassen leven zullen zij toch regelmatig het gevoel hebben dat de omgeving hen verkeerd inschat, de angst om door de mand te vallen zal dan ook regelmatig de kop opsteken.*

Psychische 'fantoempijn'

Het verwerken van een psychisch trauma is een moeizaam en langdurig proces, waarbij het rationeel doorzien van de oorzaak en het doorprikken van een illusie zeker niet voldoende zijn, juist op lichamelijk/ emotioneel niveau zal een en ander verwerkt moeten worden. Voorbeeld: *Een oorlogsveteraan met een niet verwerkt oorlogstrauma weet inmiddels uit ervaring, dat het geluid dat hij hoort een dicht-slaande deur is. Toch zal hij, voordat hij zich dit rationeel realiseert, worden overvallen door het effect van zijn*

neurologisch/hormonaal alarmsysteem, dat er ten onrechte vanuit gaat dat hij opnieuw in gevaar is – het angstzweet breekt hem uit, zijn hart gaat tekeer enz.

Ook al weet je zeker (al of niet via therapeutische analyse), dat wat je fysiek/emotioneel ervaart niet volledig door een gebeurtenis in hier en nu wordt veroorzaakt, dan zorgt het neurologisch/hormonaal alarm systeem er toch voor dat het levensecht aanvoelt. In dit kader zou je in vergelijking met fysieke fantoompijn (waarbij je pijn of jeuk ervaart vanuit een lichaamsdeel dat er niet meer is), hier kunnen spreken van psychische fantoompijn – je ervaart fysiek/emotionele verschijnselen waarbij de oorzaak niet vanuit het hier en nu verklaard kunnen worden. Net als bij fysieke fantoomverschijnselen is het neurologisch/hormonaal systeem nog actief op basis van het verleden en zal ook hier als het ware gereset moeten worden.

Onbegrepen ontwikkelingstrauma

Het zal duidelijk zijn dat deze fantoomverschijnselen bij ontwikkelingstrauma's (waarbij de traumatiserende gebeurtenissen vaak minder duidelijk zijn dan bij shocktrauma's) door zowel betrokkene als de omgeving gemakkelijk verkeerd beoordeeld worden. Plotselinge heftige woede uitbarstingen als reactie op geringe aanleidingen worden in het dagelijks leven bijv. doorgaans opgevat als een (erfelijke) karaktereigenschap, maar kunnen ook de gevolgen zijn van een niet verwerkt ontwikkelingstrauma.

Positieve energie van overlevingsstrategieën

Hoewel het van groot belang is om illusies en overlevingsstrategieën uit de vroege ontwikkeling te ontmaskeren, is de inhoud niet per definitie schadelijk voor het verdere leven. Sommige opgebouwde overlevingsstrategieën hebben onbedoeld ook geleid tot positieve kwaliteiten, zodat 'het kind niet met het badwater weggegooid' behoeft te worden. Voorbeeld: *Een kind dat (al of niet vanuit geloofsovertuiging) wordt opgevoed vanuit de gedachte dat de ander altijd belangrijker is dan hijzelf, ontwikkelt waarschijnlijk een laag zelfbeeld. Maar leert mogelijk ook de ander goed aan te voelen, wat een belangrijke hulpverlenende kwaliteit vormt.*

Zodra een onderliggend ontwikkelingstrauma lichamelijke/emotioneel is verwerkt, en daarmee ook rationeel is doorzien, is men niet langer slachtoffer van de bijbehorende overlevingsstrategie. Men kan er dan bewust voor kiezen deze opgebouwde energie als kwaliteit al of niet in te zetten.