

Trauma

Dit artikel is voornamelijk gebaseerd op de inzichten en ervaringen die zijn opgedaan als Jungiaans therapeut tijdens de gesprekken met mensen met traumatische ervaringen. Indien u op zoek bent naar wetenschappelijk onderbouwde feiten kunt u beter ander bronnen raadplegen. De bedoeling van dit artikel is vooral u - al beschrijvende- een idee te geven wat een trauma is en wat de gevolgen kunnen zijn.

Een traumatische gebeurtenis is overweldigend

Kenmerkend voor elke traumatische gebeurtenis is het gevoel dat uw leven of bestaansgrond (bijvoorbeeld bij echtscheiding, faillissement...) wordt bedreigd. Een traumatische gebeurtenis ‘overkomt’ u en in eerste instantie wordt u door de gebeurtenis overweldigd.

Een traumatische gebeurtenis heeft hoe dan ook een zeer grote impact op uw ‘normale’ leven. De zekerheid die u meende te hebben over uw leven en bestaan komt op losse schroeven te staan. Blijft deze gebeurtenis langere tijd last veroorzaken (slapeloosheid, angst(-dromen), paniek, herbeleving...etc.) dan is sprake van een **trauma**.

De oorzaak en aard van de gebeurtenis is pas bij de verwerking van belang

Wat de gebeurtenis ook veroorzaakt zoals: natuurgeweld, geweld tegen uw persoon (verkrachting, overval), een ernstig ongeluk, onverwacht overlijden van een naaste etc. tijdens de gebeurtenis is dit nog niet van belang. Voor de verwerking achteraf kan de aard en toedracht van de gebeurtenis uiteindelijk wel belangrijk zijn. Bent u bijvoorbeeld de enige of zijn er ook anderen die dezelfde situatie hebben meegemaakt.

Ook (toevallige) toeschouwers of hulpverleners lopen risico

Onderzoek heeft aangetoond, dat het weinig verschil hoeft te maken of u zelf slachtoffer bent of toeschouwer. Het machteloze gevoel van ‘niet kunnen ingrijpen’ kan in beide situaties een vergelijkbaar trauma opleveren. Hulpverleners zoals politiemensen, ambulancepersoneel, of brandweerlieden etc. lopen vanwege hun beroep een extra risico om een trauma op te lopen. Het feit, dat zij vaak wel kunnen handelen en vanuit hun achtergrond tot ‘enige’ afstand in staat zijn, werkt beschermend. Ook het voorbereid zijn op een belastende gebeurtenis helpt iemand om staande te blijven. Het blijft echter toch van belang om tijdig en juiste aandacht te hebben voor de mogelijke gevolgen van traumatische gebeurtenissen bij toeschouwers en hulpverleners.



Elk traumatische ervaring heeft op een of andere manier ‘een open eind’.

U kunt– soms letterlijk - niet weglopen(Freeze) voor de gebeurtenis en u bent of voelt zich machteloos om de gebeurtenis te beïnvloeden. Het kan ook zijn, dat u in wilde paniek wegvlucht (Flight) of er wordt een appèl gedaan op een ‘vechtreactie’ (Fight). Uw eerste reactie is - achteraf gezien - vaak anders dan u van uzelf had verwacht of wat u had willen doen.

U kunt daarnaast ook nog blijven zitten met vragen zoals:

- *Had ik dit kunnen voorkomen?*
- *Wat als ik?*
- *Waarom heb ik niets gedaan?*
- *Ik had wel dood kunnen zijn, wat als....?*
- *Is het mijn eigen schuld?*

Deze fysieke ervaringen en bovenstaande en ander vragen kunnen een ware kwelling voor u vormen. Ze geven u geen rust en blijven in uw hoofd rondcirkelen. De manier waarop u op het moment zelf maar ook achteraf reageert, is sterk persoons- en omgevingsafhankelijk.

Ook lijfelijk werkt een trauma door

Tijdens de gebeurtenis was er een gevoel van niet kunnen reageren zoals men wilde. Er ontstaat een gevoel van stress en uitzonderlijke spanning. Dit heeft gevolgen: uw lijf slaat als het ware de niet geuite ‘energie’ op van de beweging op die u had willen maken. De energie die daarmee vast kan komen te zitten kan ook jaren later nog gevoeld worden. Iemand kan dan vroeg of laat door de geblokkeerde energie alsnog letterlijk ziek worden van de onverwerkte last. Niet elke overweldigende gebeurtenis leidt echter tot een trauma. Er zijn veel verschillende factoren die van invloed zijn op de uiteindelijke verwerking.

Naasten kunnen een trauma helpen verwerken of versterken

Als naasten bereid zijn uw verhaal over de gebeurtenis op een steunende manier aan te horen, dan helpt dat om een traumatische gebeurtenis te verwerken. Helaas komt het ook voor, dat anderen de ernst niet kunnen of durven inzien. Ze onderschatten het ingrijpende karakter van de gebeurtenis voor u. Soms speelt daarbij het eigen onvermogen om openlijk lastige situaties te bespreken. Zo kan bijvoorbeeld het bespreken van seksueel getint geweld voor veel mensen moeilijk zijn. Wat moet of kun je zeggen? Hoe maak je de gebeurtenis bespreekbaar? Wat zijn iemands normen op dat vlak?

Uitspraken als: “stel je niet aan” of “dan had je maar beter uit moeten kijken” etc. doen geen recht aan de impact die de gebeurtenis op het slachtoffer heeft. Dergelijke uitlatingen zorgen er juist voor, dat een traumatische gebeurtenis onbesproken blijft en lastiger te verwerken is. Dit soort uitspraken zorgt vaak zelfs voor een nieuw soort trauma: “het is je eigen schuld!” Dit nieuwe trauma telt voor het slachtoffer soms zelfs zwaarder dan de nare ervaring van de traumatische gebeurtenis zelf.



Een trauma blijft bestaan ook al praat niemand er (meer) over

Op dit moment staan de kranten regelmatig vol van de incest binnen de Kerk. Uit de verhalen in de kranten blijkt welke impact de slachtoffers ervaren. Wat daarbij in nagenoeg alle artikelen opvalt is de 'zwijgcultuur' die zo'n grote rol speelde. Deels is de tijdsgeest daar debet aan. Incest is pas relatief kort een thema dat bespreekbaar is. Daarnaast is de positie van de Kerk en haar dienaren van belang. Het is lang ongebruikelijk geweest om te twijfelen aan het gezag en de integriteit van de (vertegenwoordigers van de) Kerk. Het daaruit voortkomende zwijgen en daarmee verbonden 'geheimen' vormen voor elk slachtoffer een zeer grote last. Niet kunnen, mogen of durven uiten van wat je overkomen is, is aanleiding voor een extra probleem. Hier gaat het spreekwoord, dat 'de tijd alle wonden heelt' niet op.

Kunnen en mogen delen van je ervaringen met anderen en daarbij begrepen worden is zeer belangrijk om daadwerkelijk het eigen trauma te kunnen verwerken. Dat geldt uiteraard voor alle ervaringen waarbij er niet meer over gepraat mag worden en niet alleen de incest binnen de Kerk.

Nare jeugdervaringen kunnen ook traumatisch zijn

Sommige kinderlijke ervaringen lijken - door de ogen van volwassenen gezien - onbelangrijk. Een kind heeft echter veelal nog (te) weinig mogelijkheden te ontsnappen aan de ongewenste omstandigheden of is nog te klein om voor zichzelf te kunnen zorgen. Ook mist een kind de ervaring van de volwassene om gebeurtenissen in het juiste perspectief te kunnen zien of te kunnen relativiseren. Voor een kind kan daardoor een schijnbaar onbelangrijke gebeurtenis vergelijkbare gevolgen hebben als voor een volwassene een zeer ingrijpende traumatische gebeurtenis. Ook als uzelf later terugkijkt op gebeurtenissen uit uw leven, kan het soms lastig zijn u voor te stellen, dat deze gebeurtenissen zoveel impact gehad hebben op uw leven. Maar ook u kijkt op dat moment als een volwassene met levenservaring en dat is meer 'bagage' dan u als kind beschikbaar had.

Een kind kan bijvoorbeeld het gevoel hebben, dat:

- *het(letterlijk) in de steek gelaten wordt als ouders weinig tijd en aandacht voor hem hebben*
- *zijn ouders ruzie hebben om hem en het daaraan schuldig is*
- *niemand om hem geeft als het gepest wordt of alleen maar deugt als het altijd met hoge punten thuis moet komen etc.*

Of deze of soortgelijke ervaringen daadwerkelijk uitgroeien tot een trauma hangt van veel verschillende factoren af. Duidelijk is wel, dat sommige mensen een zware last uit hun jeugd meedragen; soms daadwerkelijke traumatische gebeurtenissen, soms gebeurtenissen die op een andere manier veel indruk maakten. Vaak zonder zichzelf daarvan bewust te zijn.



Sommige trauma's vormen familiegeheimen

Soms 'kiezen' hele generaties ervoor om de 'familiegeheimen' onbesproken te laten. Incest, mishandeling, alcoholisme zijn bijvoorbeeld bij uitstek problemen die zelden of nooit openlijk met anderen buiten het primaire gezin worden besproken. Vaak is ook binnen deze gezinnen sprake van een 'zwijgcultuur'. De gevolgen zijn ingrijpend voor de leden.

Kinderen lopen grote risico's om op enig moment slachtoffer te worden en uiteindelijk uit te groeien tot nieuwe daders. Zij krijgen niet die voorbeelden die hen helpen adequaat te reageren op problemen. Vaak nemen zij zich voor om hun leven totaal anders te leiden en nooit hun kinderen te mishandelen etc. Juist bij incest en mishandeling spelen echter mechanismen rondom macht en onmacht een grote rol. Als men als kind onvoldoende alternatieven heeft kunnen ervaren en leren, kan dat later voor vergelijkbare onmachtsituaties zorgen. De persoon in kwestie zal opnieuw – en nu als dader – het familiegeheim in stand houden ondanks goede voornemens. De 'familietragedie' wordt daarmee van generatie op generatie 'overgedragen'.

Trauma's verwerken lukt niet altijd direct; de veer blijft dan gespannen

Een traumatische gebeurtenis zorgt ervoor, dat er een forse spanning ontstaat en er zogenaamde 'overlevingsstrategieën' worden geactiveerd. Deze strategieën zijn heel nuttig tijdens de gebeurtenis zelf of kort erna. U gebruikt deze strategieën daadwerkelijk om te overleven; soms zelfs letterlijk door te vechten of te vluchten. Soms is het niet goed mogelijk om de aldus opgebouwde spanning op een goede manier en kort na de gebeurtenis te laten afvloeien. U moet misschien voor anderen zorgen en kunt de eigen emotie niet uiten; u voelt zich nog onveilig of er moet nog van alles gebeuren etc. Het kan dan voorkomen, dat de opgebouwde spanning geen uitweg vindt. Deze spanning is echter nog steeds aanwezig en zal op de een of andere manier geuit moeten worden, net zoals de te strak opgewonden veer van een stuk speelgoed. Als zo'n veer eindelijk de ruimte krijgt, dan springt deze terug in een ruststand. Ook voor iemand die een traumatische gebeurtenis heeft meegemaakt moet de 'ruststand' uiteindelijk weer ingenomen kunnen worden.

Onopgeloste trauma's kunnen bijzondere 'gedaanten' aannemen

Veel mensen zijn in staat op een gezonde manier een traumatische gebeurtenis een plek in hun leven te geven en te verwerken. Een beperkt deel (schattingen lopen uiteen van 15 tot circa 35%) heeft daar hulp bij nodig. Deze laatste groep is om de een of andere reden niet in staat geweest de opgebouwde spanning af te laten vloeien. Soms zie je dat terug in gedrag: "grote alertheid, schrikachtig, snel agressief etc." De link is dan nog wel te maken naar de gebeurtenis. In situaties die ongunstiger zijn zoals incest bij kleine kinderen is het laten afvloeien van de spanning vaak niet mogelijk. De gevolgen van de te grote spanning maken zich dan op andere manier kenbaar. Vaak speelt het lijf daarbij een belangrijke rol door de signalen die het afgeeft: "buikpijn, beperkte motoriek, problemen met eten of gedrag".



Onverwerkte trauma's kunnen langdurig en hardnekkig zijn

Ook op latere leeftijd kunnen onverwerkte trauma's lichamelijke en psychische klachten teweeg brengen die in ernst zeer sterk kunnen variëren. Voor het slachtoffer is dan soms de directe verbinding tussen de traumatische ervaring(-en) en de lichamelijke of psychische klachten niet meer vindbaar of voelbaar. Hetzelfde geldt voor de omgeving: (onverklaarde) lichamelijke en/of psychische klachten. Soms wordt pas in therapie duidelijk hoe groot de schade is die de traumatische gebeurtenis heeft aangericht. Pas dan 'ontlaadt de te strak opgeladen veer'. Het proces van herstel is naarmate de spanning langer vastgehouden is (moest worden!) vaak langdurig en zeer intensief. Bovendien blijken de oorspronkelijke overlevingsstrategieën vaak zelf voor nieuwe problemen te zorgen en nieuwe strategieën op te roepen. Dat maakt het proces naar herstel vaak extra complex en intensief.

Trauma en therapie

Een trauma betekent over het algemeen een onafgeronde ervaring. De therapie is erop gericht ervoor te zorgen dat de ervaring alsnog 'tot een goed einde' gebracht kan worden. Het is echter te gemakkelijk om te zeggen, dat de ervaring c.q. het trauma 'een plek' moet krijgen in iemands leven. Deels klopt dat: de feiten zijn niet meer terug te draaien, maar daarnaast moet iemand onder ogen zien wat de invloed op het eigen leven is geweest. Veelal zijn er zeer krachtige overlevingsstrategieën ingezet. Het is belangrijk om ook deze 'overlevingsstrategieën' te boven te komen; ze hebben hun dienst om te overleven bewezen. De strategieën moeten uiteindelijk ook tot integratie komen in het leven van het voormalige 'slachtoffer'. Hij/zij moet het vermogen terugvinden om de strategieën niet meer als onvermijdelijke reactie in te zetten, maar als een keuze. Zo is bijvoorbeeld alertheid op dreigende gevaren in je omgeving belangrijk in een omgeving die daar aanleiding toe geeft; continue en overal aanwezige alertheid ook in een veilige situatie is ongewenst en belemmert een normale omgang met anderen en zichzelf.

In de therapie kan en mag de eerder vastgezette energie vrij komen. Daarmee komt deze beschikbaar voor nieuwe ervaringen en ander gebruik. De herwonnen energie geeft nieuwe mogelijkheden. Het zal duidelijk zijn dat therapeutisch herstelproces vaak intensief is en soms – in eerste instantie- veel momenten van onzekerheid en verwarring met zich mee kan brengen. Uiteindelijk is het de bedoeling het vertrouwen in eigen kracht en rust te (her-)vinden.

Voor meer informatie

De tijger ontwaakt - Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie
Peter A. Levine, ISBN 9069637545

U kunt ook contact opnemen met Ont-moet: via info@ont-moet.com of 06-42670006

Gebruik van dit artikel

Dit artikel of delen daarvan zijn vrij voor gebruik onder voorbehoud van bronvermelding en verwijzing naar www.ont-moet.com – Ont-moet juni 2010