

Ben jij als rebalancer bekend met trauma?

In mei vorig jaar was ik bij een zeer boeiend rebalancingblok over Trauma Healing, dat gegeven werd door Sathyarathi. Tijdens dit blok raakte ik gefascineerd door de reacties die in lichaam en geest actief zijn tijdens herbeleving van een traumatische ervaring. Het is alsof er een systeem werkzaam is dat volledig buiten het bewustzijn om plaatsvindt. Daar wilde ik meer van af weten en ben me erin gaan verdiepen. Wat heeft invloed gehad op mijn persoonlijkheid en gedrag? Welke trauma's zijn nu nog actueel? En hoe kan ik cliënten hierbij begeleiden in de praktijk? Dit is een onderzoekingstocht die nog steeds gaande is.

Ontstaan van trauma

Trauma is het biologische antwoord van ons lichaam op een als levensbedreigend ervaren situatie. Het kan voortkomen uit belevenissen die voor ieder mens traumatiserend zijn, denk aan oorlog, misbruik, geweld, zware verwonding, ziektes of het verlies van een naaste. Maar ook alledaagse onverwachte belevenissen (b.v. een conflict op het werk) kunnen onder bepaalde omstandigheden traumatiserend zijn.

Als een beleving zo overweldigend is dat we deze niet meer kunnen overzien reageren we instinctief. Het lichaam wordt gemobiliseerd voor actie. Dit is vergelijkbaar met een interne donderslag Alle zintuigen staan op scherp, reflexen worden geïnitieerd en het lichaam is klaar voor bijna bovenmenselijke actie. Dit mechanisme is een natuurlijke reactie die bijvoorbeeld ook bij roof- en prooidieren optreedt. Een explosie die het lichaam klaar maakt voor vechten of vluchten. Zeer nuttig als er uiting kan worden gegeven aan de gemobiliseerde kracht. Als dit echter niet gebeurt en er een bevriezing optreedt, raakt het systeem overbelast. Een dier valt om en overleeft wellicht, omdat zijn aanvaller hem voor dood houdt. Als het dier bijkomt, schudt het zich uit en gaat verder met zijn dagelijkse bezigheden.

Bij mensen is dit biologische proces vergelijkbaar. Bij het uitblijven van actie - vluchten of vechten - is er dissociatie, samentrekking en hulpeloosheid gebaseerd op de evolutie van het zelfde overlevingsgedrag als dat van roof- en prooidieren. Alleen mensen schudden zich niet uit. De symptomen van trauma zijn dan ook het gevolg van een zeer hoog geactiveerde biologische reactie op bedreiging, bevroren in de tijd. De donderslag zet zich als het ware vast in het lichaam.

Trauma Healing

Trauma Healing of wel Somatic Experiencing (SE) is een naturalistische benadering. Door het verfijnde menselijk bewustzijn samen te brengen met de primitieve dierlijke instincten wordt het natuurlijke vermogen gemobiliseerd om trauma te verwerken. De donderslag die vast zit in het lichaam kan zich ontladen en de weg naar het herstel van een natuurlijk evenwicht wordt geopend. Tijdens het ontstaan van trauma heeft het lichaam een actie in gang gezet (vechten of vluchten) die het niet heeft kunnen voltooien. Het doel is om iemand weer terug te brengen naar de vecht- of vluchtsituatie en het zenuwstelsel te kalmeren. Daarmee is de energiecirkel van de reactie rond en kan het trauma verwerkt worden.

Bij deze methode praten we met een ander deel van de hersenen, vanuit de 'felt sense' (instinctieve of reptilian brain in de hersenstam). Het is de taal van het lichaam die vertelt over het trauma, zoals het ervaren gevoel tijdens focussen. Het trauma wordt vertraagd herbeleefd zodat alle sensaties en gevoelens die ermee gepaard gaan volledig ervaren kunnen worden. Daardoor zal de 'trigger' transformeren welke anders de aanzet vormt voor herhaling van de traumatische reacties. De ontlading die daarbij plaatsvindt, is even effectief als de manier waarop wilde dieren dat doen.

Karakterstructuren

Ieder mens heeft een individuele reactie op trauma. Daarbij wordt een overlevingsmechanisme geactiveerd die voortkomt uit de persoonlijkheid en levenservaring. De karakterstructuren geven inzicht in de verschillende overlevings- ofwel verdedigingsmechanismen en hoe deze ontstaan. Het is belangrijk om op te merken dat dit niet een classificatie van mensen is, maar van defensieve posities.

Géén enkel individu is een zuiver type en iedereen in onze beschaving heeft sommige van deze defensieve patronen, of allemaal, in verschillende mate binnen zijn persoonlijkheid gecombineerd.

De karakterstructuren worden gevormd in de eerste zes levensjaren (op onbewust niveau), voordat het kind de mogelijkheid heeft ontwikkeld om te kiezen. En bestaan uit een samenhang van lichamelijke en psychische kenmerken, standpunten en gedragspatronen. Het is een tijdelijk antwoord van ieder kind om in bepaalde omstandigheden te overleven. Je kunt het zien als een noodmaatregel van het organisme om zo gezond mogelijk uit de strijd te komen.

Wanneer de moeder in de eerste levensfase van het kind (tot zes jaar) of op bepaalde aspecten van het contact afwezig is, voelt het kind zich verlaten. Met als gevolg dat het niet tot zelfherkenning komt. Er ontstaat een leegte, een niets, een gevoel van niemand zijn. Daardoor wordt ‘aangepast’ gedrag ontwikkeld als een poging om het tekort en gewenste behoeften alsnog op een voor de omgeving aanvaardbare manier te verkrijgen. Waarbij het kind uiteindelijk genoeg neemt met wat het wel krijgt. Zo ontstaat de karakterstructuur.

Op basis van deze karakterstructuren is je (huidige) gedrag en levensgeschiedenis beter te begrijpen. Wanneer je je karakterstructuur leert kennen, krijg je meer zicht op angsten, conflicten en problemen die typisch voor jou zijn. Door je karakterstructuur accepteer je een bepaalde situatie niet zoals die is, maar probeert deze te veranderen volgens een typisch voor jou vastliggende gewoonten. Belangrijk echter is om dit te gaan zien als delen van jezelf, zodat je ze kunt omarmen. Daarmee vervalt het conflict tussen wat er ‘is’ en wat er ‘zou moeten zijn’. En kun je je meer en meer toevertrouwen aan de levensstroom.

Er worden vijf karakterstructuren onderscheiden:

- ① Schizoïde: het hoofd is niet verbonden met het lichaam (afsplitsing), teruggetrokken. “Ik ben minder waard dan wie dan ook”. “Met mijn hoofd kan ik mijn angst hanteren”.
- ② Oraal: collaps van hoofd en borst, angst voor afwijzing, kinderlijke behoefte aan koestering. “Ik kan het niet, ik heb je nodig”. “Ik verdien het niet, er is niet genoeg”.
- ③ Psychopaat: opgeblazen en grote borstkast, wil macht en erkenning, performance. “Ik doe alleen wat ik wil”. “Intimiteit is mogelijk als ik de baas blijf”.
- ④ Masochist: nek ingetrokken, onderworpenheid, alles inslikken, géén ‘nee’ kunnen zeggen. “Ik moet me inhouden/ beheersen”. “Als ik lief ben, zul je van me houden”.
- ⑤ Rigide: houdt het lichaam stijf (militaire houding), gericht op prestatie, angst voor intimiteit. “Ik geef mij hart niet”. “Als ik mijn best doe, ga je van me houden”.

Rebalancing en trauma

Vrijwel elke cliënt die bij je in de praktijk komt heeft één of meerdere, kleine of grote trauma’s in zijn leven meegemaakt. Door meer te voelen en in contact te zijn met wat er is, komen deze belevingen aan de oppervlakte. Dit gaat vaak gepaard met diepe emoties en pijn. Het ‘uitfreaken’ van deze emoties geeft slechts tijdelijk een verlichting, omdat er géén (volledig) bewustzijn is van de motivatie van het gedrag. Het is het ‘topje van de ijsberg’ wat voortkomt uit het trauma. Wanneer de cliënt zich niet bewust is van de oorsprong, zal hij ook niet in staat zijn om er de volgende keer anders mee om te gaan. Om het trauma te helen en op een hoger plan te brengen, is meer gerichte begeleiding nodig. Als rebalancer kun je daarin ondersteunen door specifieke toe te passen die het ervaren meer naar het bewustzijn te brengen, zoals focussen of zelfonderzoek.

Ook de kennis over Trauma Healing en de karakterstructuren kan je daarbij helpen, waarbij gerichte oefeningen worden aangereikt. Wanneer je je verder wil verdiepen in deze materie, dan kan ik je mijn reader over Trauma Healing van harte aanbevelen. Daarin vind je, naast het verslag van de dagen met Satyarthi, ook zeer boeiende informatie over de karakterstructuren volgens Alexander Lowen en Anodea Judith (chakrapyschologie). Maud Berens heeft aanvullingen gegeven vanuit haar kennis via de opleiding Somatic Experiencing. Je kunt deze bestellen door € 17,50 over te maken naar giro 8202394 t.n.v. Karoena o.v.v. ‘Trauma Healing’. Stuur ook even een e-mail met je naam en adresgegevens naar karoena@zonnet.nl dan komt de reader via de post naar je toe.

Literatuur:

‘Waking the Tiger’ – Peter A. Levine en internet