

## De vele gezichten en gevolgen van trauma.

De meeste mensen associëren trauma met een plotse onverwachte, dreigende gebeurtenis zoals een verkrachting, een bijna verdrinking, een brand, een inbraak, een auto-ongeval, een plots verlies. Bij zo'n gebeurtenis geeft ons limbisch brein in een fractie van een seconde de boodschap dat heel ons lichaam paraat moet worden gemaakt om te vechten of te vluchten: stresshormonen (adrenaline/cortisol) worden aangemaakt, hartslag en ademhaling gaan de hoogte in, er stroomt extra glucoserijk bloed naar de grote spieren (waardoor andere spieren minder bloed krijgen, bijv. de blaasspier en mensen al eens in hun broek plassen tijdens een trauma). Alles wat niet in functie van overleving werkt, wordt stilgelegd. Aldus kunnen we ofwel razendsnel **vluchten** (*flight*) of we **vechten** terug alsof we een zwarte band hebben (*fight*). Soms (vaak?) gebeurt het dat we niet kunnen vechten of vluchten en dan **bevriezen** we (*freeze* of ook 'immobilisatie' genoemd).

Zo spreken we van de drie F'n: *Fight, Flight, Freeze*. Het is vooral in dit laatste geval dat de gebeurtenis diepe sporen in het lichaam kan nalaten, wanneer de opgebouwde stress onvoldoende werd ontladen. Maar ook wanneer we hebben gevochten of zijn kunnen vluchten, kan de gebeurtenis lang blijven nazinderen met alle gevolgen van dien (slaapproblemen, angstaanvallen, nachtmerries, stress, spanning, fysieke klachten, onzekerheid, wantrouwen, ...).

Meer en meer spreekt men ook van een 4<sup>e</sup> F: *Fawn* ('volggedrag', zie verder).

Trauma is per definitie ondraaglijk, zeker voor ons lichaam. Mensen gaan heel verschillend om met trauma. Sommigen raken zo overstuur als ze eraan terugdenken dat ze proberen de herinnering uit hun gedachten te weren. Ze doen alsof er niets is gebeurd. Anderen zijn de gebeurtenis totaal vergeten (dissociatie) en/of koppelen er geen emoties meer aan. Ze zijn ervan overtuigd dat ze de draad van het leven (opnieuw) hebben opgepakt zonder verdere gevolgen. Anderen hebben veel last van dwangmatige herinneringen waardoor ze in een soort van permanente alarmtoestand verkeren en anderen zinken dan weer weg in vervlakking.

Maar trauma kent nog vele andere gezichten. Velen realiseren zich niet dat wat ze hebben meegemaakt onder de noemer trauma kan vallen. Dit betreft dan vaak ervaringen in hun

kindertijd/jeugd. Een depressieve ouder die vaak in de zetel lag als je thuiskwam van school, mee moeten gaan op café met een dronken ouder, een ouder die met perioden afwezig was door bijv. ziekte/handicap/werk, een (v)echtscheiding, hoe je ook je best deed, niet kunnen voldoen aan de verwachtingen van je ouder(s), gepest geweest zijn, een operatie moeten ondergaan met ziekenhuisverblijf/complicaties, een broer/zus die vele zorgen nodig had of die als het 'gouden kind' werd beschouwd, of jij die als de 'primus' van het gezin/familie werd beschouwd en dus niet mocht falen, etc. Allemaal situaties waarbij de kans groot is dat je lichaam dit op het moment van het gebeurde als traumatisch ervoer. Mogelijks minimaliseer je dit nu met je volwassen brein, maar een kindere brein ervaart dit geheel anders. Een belangrijk aspect hierbij is dat het kind doorgaans in een *freeze* gaat na dergelijke gebeurtenissen. Je bent met name afhankelijk van je ouder(s) om verder op te groeien. Weglopen is dus meestal geen optie. De kinderen die toch in een *flight*- of *fight*-reflex schieten, om de opgebouwde stresshormonen te ontladen uit het lichaam, krijgen het dikwijls nog moeilijker, omdat ze bovenop de gevolgen van het trauma ook nog het risico lopen op een etiket van bijv. een 'moeilijk, ondankbaar of agressief kind'.

Hoe groot de impact van dergelijke ervaringen is op het kind, hangt mede af van de vraag of het kind beschikte over een vertrouwenspersoon.

Tot slot zijn er de trauma's die we ons sowieso niet herinneren, omdat we nog te klein waren. Misschien heb je in een couveuse gelegen, ben je in ademnood geweest tijdens de bevalling, of ben je met IVF geconcipeerd en heb je een tweelingbroer en/of -zus in de baarmoeder verloren, of was je moeder angstig gedurende de zwangerschap omwille van een eerdere miskraam of doodgeboren kind, of ben je niet helemaal gewenst door een ouder, etc. Het mag duidelijk zijn dat hier de *freeze* zonder ontlading doorgaans de enige optie was.

Deze grote diversiteit aan trauma kan, indien niet goed verwerkt (lees: ontladen uit het lichaam), én soms is dit pas vele decennia later, een scala aan klachten uitlokken zoals slecht slapen, angstdromen, zich snel geïrriteerd voelen, huilbuien, woede-uitbarstingen, angstaanvallen, hartkloppingen, verkrampde spieren, innerlijke onrust, onzekerheid, laag zelfbeeld, etc. Velen ontwikkelen ook een verslavingsproblematiek - alcohol, drugs, gokken, winkelen, werken, ... - in een (onbewuste) poging deze klachten en/of emoties niet te moeten voelen. Zij blijven als het ware in een soort *Flight*-modus. Anderen zoeken bijv. voortdurend conflicten of ruzie op, mogelijks vanuit een *Fight*-reflex. De grote meerderheid van de mensen is zich niet bewust van het verband met traumatische ervaringen uit een (soms heel ver) verleden. Velen ervaren deze posttraumatische reacties als onbegrijpelijk, zeker wanneer ze pas decennia na de gebeurtenis(sen) als hardnekkige klacht opduiken. Ze gaan vervolgens van dokter over specialist

naar second opinion, naar kinesist of diëtist. Niets lijkt afdoend te helpen, er 'leren mee leven' en 'leer je wat meer te ontspannen' zijn vaak de eindboodschap.

Het onbewuste deel van onze hersenen is echter **niet goed in ontkennen, integendeel**. Elke traumatische ervaring wordt als een hologram in het limbisch brein (in de hippocampus) opgeslagen. Het vraagt van ons lichaam tonnen energie om te blijven functioneren met emoties die als gevolg van het trauma in het onbewuste deel van ons brein schreeuwen om aandacht. Afhankelijk van het type trauma kan dit vooral angst zijn, walging, boosheid, verdriet, een algemeen down-gevoel. Vaak gaat dit ook gepaard met schuld- en/of schaamtegevoelens. *'Waarom heb ik me niet verzet? Waarom ben ik niet weggelopen? Of net omgekeerd: waarom ben ik weggelopen i.p.v. de dader in de ogen te kijken en me te verdedigen? Ben ik dan echt zo zwak dat ik dit niet gewoon kan vergeten? Anderen hebben toch veel ergere dingen meegemaakt, waarom overdrijf ik zo? Mijn ouders hebben echt wel hun best gedaan, ik kan ze nu toch niks gaan verwijten?'* Of er zijn net helemaal geen emoties en/of gedachten (meer) en voelt het leven aan als afgevlakt, vermoeiend en weinig hoop op beterschap.

Kortom, trauma kent vele gezichten en ze kunnen alle diepe sporen nalaten in onze geest, onze emoties, ons vermogen om vreugde en intimiteit te ervaren, ons lichaam, zelfs ons immuunsysteem. Trauma raakt vaak niet enkel de betrokkene, maar ook de omgeving.

Er is recent veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar trauma. Hieruit blijkt steeds meer dat trauma leidt tot daadwerkelijke **fysiologische veranderingen in de hersenen**. Het zorgt voor een **ontregeling** van:

- (1) het '**alarmsysteem**', waardoor reëel en ingebeeld gevaar wordt verward. Op elk moment kan iets klein ons onderbewuste doen concluderen dat er gevaar dreigt waardoor het ganse proces in werking treedt en ons lichaam in de vecht-vlucht-bevries reactie schiet. Dit kan zowel tijdens de dag als tijdens de slaap. Meestal voelt het voor de betrokkene als onvoorspelbaar wanneer dit toeslaat;
- (2) de productie van **stresshormonen** (adrenaline/cortisol) waardoor er een quasi continue verhoogde aanwezigheid is dat veel innerlijke onrust kan geven en na verloop van tijd kan leiden tot uitputting en oververmoeidheid;
- (3) de vaardigheid om **relevante van irrelevante informatie** te kunnen onderscheiden, met als mogelijk risico dat men zich verliest in (verkeerde) details en tijd.

Bovenop de vreselijke dingen die deze mensen hebben meegemaakt, gebeurt het bij een deel van hen dat zij keer op keer eenzelfde type van 'problemen' tegenkomen. Opnieuw een partner die mij verlaat, opnieuw een baas die mij uitbuit, opnieuw een vriend(in) waarvan ik niets meer hoor. Dit is ondermeer het gevolg van deze ontregeling in hun hersenen. Vaak versterkt dit hun gevoelens van onbekwaamheid en schaamte waardoor hun klachten alsmaar hardnekkiger worden en hun zelfvertrouwen verder slinkt.

Kortom, het gaat dus **NIET** om een gebrek aan wilskracht of karakter, integendeel. Het heeft alles te maken met de ontregeling van cruciale hersenfuncties. Gelukkig tonen diezelfde onderzoeken ook aan dat er ondertussen technieken werden ontwikkeld die gebruik maken van de plasticiteit van de hersenen. Hierdoor kunnen trauma en haar reactiepatronen tot diep in het onbewuste deel van de hersenen worden geheeld. *Emotional Freedom Techniques* (ook *tapping* genoemd) is er één van. Uit mijn jarenlange ervaring met deze EFT-techniek durf ik te concluderen dat EFT zéér werkzaam is bij het verwerken (lees: ontladen) van recent of zeer oud trauma. Bij de meerderheid van mijn cliënten is er reeds een daling van hun klachten na drie à vijf sessies van 1 uur.

De vierde F is de *Fawn*. Je zou het ook kunnen omschrijven als '*pleasegedrag*'. Het zijn mensen die makkelijk aanvoelen wat een ander nodig heeft en dit maximaal trachten in te vullen. Zij staan steeds ten dienste van de andere, vanuit een (onbewust) verlangen graag gezien te worden en/of niet verlaten te worden. Het betreft vaak mensen die tijdens hun kindertijd/jeugd geen positief zelfbeeld hebben kunnen opbouwen waardoor ze voortdurend bevestiging nodig hebben. Het zijn gewillige mensen die moeilijk '*neen*' kunnen zeggen. Ze kunnen moeilijk opkomen voor zichzelf en op de duur weten ze ook niet meer wat hun behoeften zijn. Ze zijn onderweg kwijtgeraakt wie ze écht zijn, en kijken voortdurend met de ogen van de buitenwereld naar zichzelf. Zij trekken vaak partner(s) aan die zeer makkelijk kunnen 'ontvangen', die niet snel het gevoel hebben dat ze iets terug moeten doen om een relatie-balans in evenwicht te houden. Als gevolg hiervan hebben zij vaak het gevoel dat ze worden gebruikt/misbruikt. *Pleasegedrag* is ten diepste '*alsjeblijf-gedrag*'. Een bijna onuitputtelijk verlangen naar '*zie me graag, zie me staan, vind me alsjeblijf de moeite waard, verlaat me niet*'.

Tot slot nog iets over de onderschatte impact van **collectief** trauma.

“ Het is zo belangrijk om stil te staan. Dat zijn we wat vergeten als samenleving. Als we dat op een symbolische, rituele manier doen, kan het stilstaan betekenis krijgen, en een nieuwe richting vrijmaken voor mens, familie en samenleving. ”

Geschreven door een echtgenote van een slachtoffer van de aanslag in Zaventem. Het zijn trauma's, net zoals oorlogen, grote natuurrampen, deportatie/negatie van bevolkingsgroepen, etc. Ik acht de kans groot dat de huidige Corona-crisis ook tot een collectief trauma zal leiden door o.a. de paniek die voortdurend werd/wordt gezaaid, de vele (aankomende) faillissementen, het toegenomen kindermisbruik, spanningen in de gezinnen, leerachterstand door het vele afstandsonderwijs, toenemende verslavingen, gemis aan contacten/intimiteit, nog meer mensen in armoede, etc. Het zijn gebeurtenissen die vaak nog vele generaties lang blijven doorwerken indien ze onvoldoende geheeld worden op het moment ze plaatsvinden.

Wil je graag meer weten over trauma, en wat je zelf zoal kunt doen om dit te herstellen, zodat je voortaan pijnvrij en vreugdevol moogt leven, altijd welkom op een lezing (zie agenda) of voor een individuele begeleiding.

#### **Interessante bronnen:**

- Traumasporen* van Prof. Dr. Bessel van der Kolk, Uitgeverij Mens!, 2019, 575 blz
- De stem van je lichaam* van Peter Levine, Altamira, 2016, 428 blz
- Ingrijpende jeugdervaringen en gezondheidsproblemen* van Nadine Burke Harris, Uitgeverij Mens!, 2018, 319 blz
- Vroegkinderlijk trauma. Zwangerschap, geboorte en eerste levensjaren* van Franz Ruppert, Uitgeverij Mens!, 2019, 344 blz
- Symbiose en autonomie. Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid*, Franz Ruppert, Uitgeverij Mens!, 2020, 316 blz
- Stilstaan bij trauma. Een heldere uiteenzetting over het ontstaan van trauma en de traumaverwerkingsmethode* van Franz Ruppert, van Vivian Broughton, Uitgeverij Mens!, 2018, 127 blz
- Trauma & herstel* van Judith Herman, uitgeverij wereldbibliotheek, 2019, 350 blz
- When the body says no. The cost of hidden stress* van Gabor Maté, Penguin Random House, 2019, 306 blz