

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Trauma en geheugen – Hoe brein en lichaam traumatische ervaringen levend houden

Trauma en geheugen – Hoe brein en lichaam traumatische ervaringen levend houden

Peter A. Levine (2018). Eeserveen: Uitgeverij Mens! 234 pp. € 23,50.
ISBN 978 94 6316 038 4.

Joke Houthuys

Peter A. Levine is de grondlegger van *somatic experiencing*, een lichaamsbewuste benadering ter behandeling van trauma. Hij is directeur van het Somatic Experiencing Trauma Institute. Hij promoveerde in de psychologie en de medische biofysica. Levine was als stressconsultant verbonden aan de NASA en lid van een denktank inzake actieplannen voor grootschalige rampen en etnisch-politieke oorlogen. Hij heeft tal van publicaties op zijn palmares en werd bekroond voor zijn baanbrekend werk binnen de lichaamsgerichte psychotherapie en de peuter- en kinderspsychiatrie.

Met dit boek belicht Levine de rol van het geheugen bij trauma. Zonder voldoende inzicht in de werking van het geheugen dreigen we als therapeut te verdwalen in de doolhof van oorzaken en gevolgen. Levine helpt te begrijpen hoe trauma vastgeklonken geraakt in lichaamsreacties, hersenen en geest. Van wezenlijk belang in het klinisch werken met trauma zijn de herinneringen die ver onder het wakende bewustzijn liggen. Dit is het hoofdthema doorheen het werk.

Het eerste hoofdstuk biedt een inzicht in de vraag wanneer herinneringen helend of juist schadelijk zijn. Hij beschrijft op een duidelijke manier hoe dit verschil kan worden herkend en wat er misloopt bij trauma. Hij aarzelt niet om een standpunt in te nemen over de gevaren van therapeutische interventies.

In het tweede hoofdstuk krijgt de lezer een uiteenzetting over verschillende typen van herinneringen en hun rol in het scheppen van een positieve toekomst. In een gunstige ontwikkeling kan het geheugen een helende kracht zijn. Herinneren is een proces waarbij er voortdurend aanpassingen gebeuren ten dienste van leven en overleven. Onze bewuste herinneringen vormen daarbij slechts het topje van de ijsberg. Onder het oppervlak liggen tal van impliciete oerervaringen die ons aansturen op manieren waarvan de bewuste geest amper weet heeft.

In het derde hoofdstuk zoomt hij in op deze diepere lagen van ons geheugen. De zogenaamde procedurele herinneringen dienen zich meestal aan in de vorm van vage sensaties, beelden, geuren, smaken en gedachten. Het zijn geheugensporen die onder de radar van het bewuste in het lichaam zijn geëst en die het fundament vormen van onze gevoelens, overtuigingen en ons gedrag. Deze diep belichaamde herinneringen kunnen een licht of een schaduw werpen op ons leven en onze handelingen. Deze boeiende materie illustreert de auteur rijkelijk aan de hand van concrete voorbeelden.

In hoofdstuk 4 ontvouwt Levine een verdere uitdieping van de onmiskenbare kracht van procedurele herinneringen. Hij werkt een model uit voor het heronderhandelen, herstructureren en verwerken van traumatische herinneringen met hun nadelige impact. Essentieel hierin is het voltooiën van onze natuurlijke overlevingsresponsen die ten tijde van het trauma niet toegankelijk waren. Wanneer onze primaire mechanismen van vluchten of vechten gedwardsboomd worden, komen we in een toestand van doodsangst en riskeren we uiteindelijk te bezwijken. We blijven achter met een geheugenspoor van hulpeloosheid bij confrontatie met stressor-

Trauma en geheugen – Hoe brein en lichaam traumatische ervaringen levend houden

ren. Een cruciaal element in dit heronderhandelingsproces betreft de timing van de interventies. Een protocol kan bij de systeemtherapeut bedenkingen oproepen, maar de essentie daarvan ligt niet in het voorschrift maar in het volgen van ons lichaam. Het therapeutisch proces vereist het terugdraaien van de opeenvolgende fasen van verdediging. De therapeut moet de cliënt daartoe ondersteunen in het reguleren van arousal. Wanneer mensen in een staat van hulpeloosheid er niet in slagen hun fysieke onrust te verlagen, worden de bestaande traumatische responsen versterkt. Maar door mensen geleidelijk en tijdelijk in contact te brengen met hun gevreesde lichaamssensaties en er dan opnieuw van weg te gaan, bouwen ze de ervaring op van een innerlijke stroom. Een laag tot gematigd niveau van activatie moet in stand gehouden worden tijdens de heronderhandeling. Zo kunnen voorgaande stappen van verdediging toegankelijk worden en leren mensen gevolg te geven aan hun aangeboren neiging om actie te ondernemen. De auteur geeft tal van voorbeelden om te demonstreren hoe dat kan verlopen. Hij gaat op een zorgvuldige en vloeiende manier in dialoog met het lichaam. Het spiegelen en onderzoeken van gebaren en micro-expressies doet Levine als geen ander. Kleine gedragingen of autonome reacties worden opgemerkt en ingezet als stuwende kracht om van ontredde toestand te gaan naar een gevoel van zelfbeschikking.

In het volgende hoofdstuk is casusmateriaal aangebracht ter illustratie van bovenstaande transformatieve processen. Het verhaal van Pedro is een voorbeeld van de manier waarop lichamelijk gevoelde belevingen fysiologische toegang verschaffen tot diep verborgen herinneringen. Alle voorgaande theoretische begrippen worden toegepast in een uitgewerkte casus.

De auteur zoomt ook in op de neurologische basis van onze biologische aandrang om door te zetten in moeilijke situaties en hoe de hersendelen onder druk komen te staan bij trauma.

Vervolgens maakt hij ruimte om in hoofdstuk 6 enkele therapeutische sessies te tonen. Dit hoofdstuk alleen al maakt het boek de moeite waard om door te nemen. Levines aanpak is doorspekt van sensitief systemisch en lichaamsgericht kijken. Als eerste krijgt men het ontroerende proces van peuter Jack en zijn moeder. Kleine Jack werd geboren met de navelstreng driemaal rond zijn hals gewikkeld. Elke beweging trok deze nog strakker aan en creëerde een oerangst te stikken. Op deze levensbedreigende situatie volgden maanden van invasieve onderzoeken in het kader van een refluxproblematiek. De hoop haar zoontje op een zachtere manier te kunnen helpen, bracht moeder naar therapie. Er volgt een oprechte en intense dialoog met een veertien maanden oude peuter. De waakzame observatie van subtiele signalen bij het kind, de verbindende steun in de dyadische afstemming tussen moeder en kind en de fysieke nabijheid van de therapeut, helpen een proces op gang om kleine Jack en zijn moeder door hun gezamenlijk trauma te helpen.

In de tweede casus onderzoekt Levine de mogelijkheid de zenuwtrekkingen en psychiatrische diagnose (Tourette) van een oorlogsveteraan te herevalueren als onvoltooide oriëntatie- en verdedigingsresponsen na trauma. Via individuele sessies, groepsgesprekken en koppelsprekken wordt een organisch proces van traumaverwerking ondersteund.

In de laatste drie hoofdstukken bouwt hij verder op de verworven kennis rond trauma en geheugen. Zo komt de klemtoon te liggen op de mogelijke valkuilen in het toekennen van waarheidsgehalte aan

Trauma en geheugen - Hoe brein en lichaam traumatische ervaringen levend houden

herinneringen. Of het om waargebeurde feiten gaat of niet, de essentie is te helpen de gigantische hoeveelheid aan levensenergie te bevrijden die vastzit in het lichaam. Vertrekkende vanuit de moleculaire biologie van herinneringen, benadrukt hij ook het wezenlijke belang van timing teneinde corrigerende ervaringen te bekomen. Tot slot komt het transgenerationale effect van trauma aan bod. Het is niet ondenkbaar dat een rechtstreekse overdracht van procedurele herinneringen een evolutionaire functie kan hebben om te overleven in noodsituaties. Levine biedt het aan als een fascinerende mogelijkheid die we niet kunnen negeren.

Voor therapeuten die zoeken naar inclusie van lichaamsgerichte elementen in het klinisch werken met trauma, is dit boek een absolute aanrader. Het opent mogelijkheden zowel voor individuele therapie, voor koppels of gezinnen als voor groepsessies. Levine's manier van werken vraagt dat het vertrouwde van gesprekstherapie

wordt verrijkt met een andere taal. Het boek vormt evenwel geen vervanging voor een opleiding, en gezien de delicateit van therapeutische interventies in het werken met trauma, is het belangrijk een somatische benadering voldoende in te bedden in een betrouwbaar kader. Hoewel de succesverhalen van de therapeut in het boek een intimiderend effect kunnen hebben, is vooral zijn passie voelbaar. Ze zijn dan ook een weerspiegeling van vijfenveertig jaar ervaring en zoektocht in afstemming. Het resultaat is een inspirerend voorbeeld voor het inzetten van onze intuïtie, ervaring, kennis en creativiteit als therapeut bij het ondersteunen van mensen in hun capaciteit tot zelfheling.

Joke Houthuys is psycholoog en gezinstherapeut. Ze werkt in het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg in Brussel en heeft een eigen praktijk in Opwijk. E-mail: joke.houthuys@gmail.com.

Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen - Een praktisch handboek voor het basisonderwijs

Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten (2018). 4de druk. Amsterdam: Uitgeverij SWP. 270 pp. € 39,00. ISBN 978 90 8850 562 1.

Zorgen voor getraumatiseerde kinderen - Een training voor opvoeders. Handleiding voor trainers

Leony Coppens & Carina van Kregten (2018). 2de druk. Houten: Bohn Stafleu van Loghum. 262 pp. € 42,99. ISBN 978 90 368 1879 7.

Deze boeken behandelen de enorme impact die vroegkinderlijke chronische traumatisering heeft op de ontwikkeling en het gedrag van kinderen. Ze zijn geschreven om opvoeders en onderwijsmedewerkers sensitief te maken voor de effecten en signalen van trauma. Uitgangspunt is dat het herkennen en erkennen van dat er bij een kind sprake is van trauma, kan helpen het gedrag en de emoties beter te begrijpen en te hanteren (D' Andrea, Ford, Stolbach, Spinazzola & Van der Kolk (2012). Opvoeders en onderwijsmedewerkers zijn mensen die herstel kunnen bevorderen door in te zetten op het bieden van een veilige en betrouwbare relatie.

Leony Coppens is orthopedagoog, klinisch psycholoog, psychotraumattherapeut,

Liesbet Monballiu