

Barbara Ann Koopmans over trauma:

Het zenuwstelsel overladen, het lichaam in shock

Wegwuiven, niets aan de hand. 'Nee hoor, het gaat prima, niks gebeurd', zeggen we meestal na een onverwachte val of een andere schrik. Maar ons lichaam is in shock en ons zenuwstelsel is overladen geraakt.

Wikipedia omschrijft het begrip 'trauma' best goed. "Een psychisch trauma komt op wanneer de normale verwerking niet meer helpt en handelen niet meer lijkt te baten." De normale verwerking, die is inderdaad cruciaal. Maar wat is normaal? En waarom is het voor mensen zo lastig om een schokkende, plotselinge gebeurtenis van buitenaf te verwerken, op dusdanige manier dat we er later geen last van overhouden?

Voor het grootste deel komt dat juist omdat we mensen zijn, met een groot

denk- en relativiseringsvermogen. De neocortex, dat deel van ons brein dat ons in staat stelt tot onze mentale vermogens, zit ons hier een beetje dwars. Want waar dieren een schokkende gebeurtenis – bijna opgegeten door een ander beest – verwerken door hun lichaam en hun zenuwstelsel direct te ontladen door hevig te gaan trillen of hard te gaan rennen, daar ontkennen wij mensen meestal dat er iets ergs is gebeurd. "Nee hoor, niets aan de hand, let maar niet op mij, niks gebeurd!" of: "Ach, zo erg was het allemaal niet, er zijn ergere



Barbara Koopmans: 'Zeg niet meteen: het valt allemaal wel mee!'

dingen op de wereld." Intern is er echter wél wat gebeurd. Door de schrik of schok is het lichaam overspannen geraakt en het zenuwstelsel overweldigd. Door onze mentale relativering doen we echter geen moeite om deze opgebouwde spanning te ontladen. Een trauma kan hiervan het gevolg zijn, met langdurige gevolgen.

Barbara Ann Koopmans, Somatic Experiencing Practitioner, werkt in haar praktijk in Arnhem dagelijks met cliënten met traumagerelateerde klachten. De situatie zoals hier beschreven is vooral van toe-

passing op shocktrauma, waarbij er sprake is geweest van een plotselinge, heftige gebeurtenis, maar evengoed op andere vormen van trauma, waarbij de overweldiging van het systeem niet plotseling en zeer heftig, maar bijvoorbeeld langdurig of voortdurend plaatsvond.

Binnen Somatic Experiencing, de psychosomatische methode voor het helen van trauma die ook in Nederland sterk in de belangstelling staat, wordt met deze verschillende vormen van trauma gewerkt. Barbara Koopmans: "Het is wel belangrijk om rekening te houden

met het soort trauma. Voor de behandeling van een shocktrauma, bijvoorbeeld als gevolg van een auto die tegen een boom rijdt, zijn vaak maar een paar sessies nodig. Bij een ontwikkelingstrauma kost behandeling veel meer tijd."

Algemener

Bij het onderwerp trauma wordt vaak alleen maar gedacht aan heftige gebeurtenissen die later klachten opleveren. Volgens Barbara komt trauma veel algemener voor dan dikwijls wordt aangenomen.

“Een emotioneel trauma kan optreden als oma ineens overleden blijkt te zijn, of de hond. Een ontwikkelingstrauma kan ontstaan door verwaarlozing in de jeugd of door scheiding van de ouders op jonge leeftijd van het kind. Of kijk wat er gebeurt als iemand getuige is van iets dat anderen overkomt terwijl je er niets aan kunt doen om het te voorkomen. Je vader die je moeder slaat, of je vriendje dat uit de boom valt. Het zijn allemaal gebeurtenissen die een overweldiging van het zenuwstelsel teweegbrengen en waar later een trauma door kan ontstaan als de spanning niet voldoende wordt ontladen.”

Wat het van dichtbij getuige zijn van een heftige gebeurtenis of ramp met mensen doet, ondervond Barbara aan den lijve in de periode waarin ze net na ‘9/11’ in Amerika woonde. “Het collectieve trauma dat door de aanslag op de Twin Towers bij de mensen in New York was ontstaan: je vóelde het in de straten.”

Ook fysieke verwondingen en beschadigingen kunnen een trauma veroorzaken, zoals verbrandingen of een vergiftiging. Dat geldt eveneens voor een operatie. Wie geopereerd moet worden, wordt door de anaesthesist qua bewustzijn wel ‘weggemaakt’, maar het lichaam

ervaart de operatie toch als een bedreiging. Dat is dan toch bezig met vechten of vluchten.

Eerder trauma

Niet elke heftige ervaring in het leven levert een trauma op. Sommige mensen krijgen na een ongeval geen verschijnselen die op trauma kunnen duiden, anderen juist wel. Barbara Koopmans: “In dat laatste geval zit er vaak nog een laag onder: er blijkt behalve het shocktrauma ook eerder opgetreden shocktrauma’s te zijn, of er was sprake van een emotionele gebeurtenis die niet is verwerkt. Het zenuwstelsel is dan al eerder hevig overbelast geraakt. Dan kan een nieuwe gebeurtenis een veel grotere impact hebben. Ik vergelijk het wel eens met een kabbelend riviertje. Bij elke onverwachte gebeurtenis komt er een stok in de rivier terecht waardoor het water misschien iets wordt omgeleid, maar wel blijft stromen. Als er steeds maar houtjes in het water bijkomen, dan komt er een moment waarop de rivier ineens niet meer stroomt.”

Barbara krijgt veel cliënten in haar praktijk met klachten die op trauma kunnen duiden, zoals angst of paniek, hartkloppingen, onrust,

slapeloosheid, depressie of dissociatie. Vaak zijn dit mensen die al bij allerlei andere hulpverleners zijn geweest. Daar was niet herkend dat de klachten op een trauma duiden. “Natuurlijk zijn wij er erg op gefocust. Daardoor is er een betere herkenning. Heel belangrijk is dat de Somatic Experiencing Practitioner alles koppelt naar het lichaam, in plaats van dat we over de traumatische gebeurtenis alleen maar praten. Door via het lichaam in de behandeling alsnog de grote spanning af te voeren die eerder is ontstaan, kan herstel optreden.”

Dit herstel is echter achteraf. Is het niet veel beter om trauma te voorkomen? “Absoluut, en dat kan ook: door het systeem de tijd te geven om uit de bevrozing te komen en weer te gaan stromen. Geef een kind dat erg geschrokken is of iets vreselijks heeft meegemaakt, de kans om het te verwerken. Laat het er over praten, laat het lichaam trillen als dat spontaan gebeurt en zeg niet meteen: ach, het valt allemaal wel mee, gewoon doorgaan! Want het valt meestal níet mee: het hele systeem is in shock geraakt en het is hard nodig dat al die spanning weer wordt ontladen. Dat kán ook: met veel tijd en veel aandacht.”

Paul Houkes

Dit artikel werd eerder gepubliceerd in de Bodymind Programmakrant 2011