

Verslag: Waking the tiger van Peter Levine, grondlegger van S.E. Of Somatic Experiencing

In dit prachtige boek van Peter Levine wordt nog maar eens duidelijk dat trauma in essentie fysiologisch is en dat 'transformatie', het helen van de 'sensaties' ervan vertrekt van activering van het reptielenbrein. Meer nog, dat een gevoeld verhaal meer rust en herstel brengt in het vastgevroren zenuwstelsel dan een cognitief verhaal of zeer intense emotie.

Onze meer en meer ontwikkelde neocortex is veel natuurlijke, instinctieve en organische wijsheid vergeten, die 'man's best friend' ons echter vaak laten zien. We leggen echter helaas de link niet met de mogelijkheden van ons eigen zenuwstelsel wat betreft release van energie, die soms al jaren vastzit in ons systeem in verlamdende machteloosheid. Vermits traumatische symptomen vaak ontspringen uit primitieve responsen, zijn ze vaak moeilijk te herkennen, maar veroordelen ze ons desalniettemin tot levenslang, een traumavortex met een spiraal van flashbacks, angst, paniekaanvallen, slaapstoornissen, depressie, psychosomatische klachten, constrictie en woede aanvallen.

Zijn boodschap is hoopvol en inspirerend. We hebben elkeen een aangeboren vermogen om zichzelf te reguleren en trauma te 'renegotiëren'. Zijn meest recente boek 'An autobiography of trauma' bewijst dit aan den lijve en is een moedig geschenk voor mensen die de incomplete fysiologische responsen angstvallig vasthouden. Trauma is geen ziekte, wel een vastgeroest, maladaptatief incomfort, a dis – ease. Ons zenuwstelsel blijft gezond dankzij de uitdagingen waar we triomf voelen, maar verliest aan vitaliteit bij deze waar dit niet het geval is. Trauma is zeer complex en afhankelijk van heel wat intra-persoonlijke en inter-persoonlijke parameters en kan dus niet frontaal aangepakt worden maar vraagt een rustige, veilige benadering via de felt sense, de stroom van externe zintuiglijke informatie en intern lichamelijk bewustzijn of wat Porges neuroceptie zou noemen. Belichaamd voelen, het lichaam laten vertellen is essentieel voor de ervaring van 'in leven zijn' en het compleet tegenovergestelde van de 'Muselmann' van Bettelheim, de mens-mummie of levende dode. De eeuwig veranderende stroom die doorheen de fascialijnen pulseert leren voelen dus? De auteur biedt in zijn boek een aantal oefeningen aan om met deze felt sense aan de slag te gaan. Je kan eveneens de kern van de traumatische reactie verkennen: hyperarousal, constrictie, dissociatie en immobilisatie. We leren hoe een getraumatiseerd zenuwstelsel ons (on)bewust leidt tot onsuccesvolle pogingen om een gevoel van 'empowerment' te her-installeren. Deze onveilige situaties en personen voelen aan als mogelijkheden om nieuwe oplossingen te vinden voor het oorspronkelijke trauma, maar deze traumatic re-enactment versterkt vaak enkel de schaamte en de onmacht. Veel psychosomatische aandoeningen zijn voorbeelden van fysieke re-enactment en kunnen zelfs transgenerationeel zijn. Enkel dankzij transformatie kan het zenuwstelsel haar autonoom vermogen tot zelfregulatie herwinnen en dansen tussen onbeweeglijkheid en stroom met emoties die fluctueren tussen angst en moed, een perceptie die vloeit van tunnelvisie tot ontvankelijkheid, van constrictie naar expansie.

Hij legt eveneens de link met het geheugen en het idee dat we vreselijke (visuele) herinneringen moeten ophalen uit het verleden om te kunnen genezen van trauma. Niks is minder waar. Afhankelijk van hoe het voelde op dat moment, selecteert ons brein van kleuren, beelden, geluiden, geuren, interpretaties en responsen met gelijkaardig bewustzijnsniveau en gevoelens en brengt de herinnering dan naar de voorgrond in gevarieerde combinaties die we geheugen noemen. Het is geen nauwkeurige afdruk van de gebeurtenis. Het is het proces waarbij het organisme een gestalt van de ervaring creëert (Akhter Ahsen). Er bestaat geen bewijs dat het complete geheugen één specifieke locatie beslaat in het brein, maar dat geheugen wordt geactiveerd wanneer elektroden simultaan de sensorische gebieden en het limbisch systeem stimuleren. Met andere woorden, gevoelens zijn essentieel om herinnering te ervaren. Elke emotionele activatie gekoppeld met een beeld genereert de ervaring van geheugen. Er bestaat dus een reëel gevaar voor activatie van valse

herinneringen tijdens therapiesessies die gebruikmaken van intense emotionele ontlastingstechnieken.

Oorlog is het meest verwoestende voorbeeld van traumatic re-enactment en hij beschrijft de prachtige experimenten die hij leidde om verschillende gemeenschappen opnieuw met elkaar te verbinden door gezond verkennen, het anti-gif voor trauma. Het begint bij onze kinderen en het ontwikkelen van een basisgevoel van vertrouwen in plaats van een overwaakzaam zenuwstelsel dat systematisch op zoek gaat naar een vijand. Hij beschrijft eveneens de conflictresolutie bij eskimo's die veel meer aanleunt bij de andere zoogdieren.

Hij geeft ons eveneens een gedetailleerde first-aid kit bij potentiëel traumatiserende incidenten. We leren wat we kunnen doen bij mensen die een ongeval meemaken en wat we specifiek kunnen aanbieden aan kinderen die een ernstig incident meemaken. Hij leert ons dat medische procedures een grote impact kunnen nalaten op hun jong zenuwstelsel en dat anesthesie bij een angstig en onrustig kind bijna altijd tot trauma leidt en zeker als het in zijn bewegingen wordt beperkt.

Als conclusie: zonder verbinding met onze instincten en gevoelens kunnen we geen verbinding voelen en een gevoel van thuishoren op deze aarde. Daarin wortelt trauma. Ons rationeel brein creëert dan fantasieën gebaseerd op disconnectie, terwijl we eigenlijk van nature uit coöperatief en liefhebbend zijn. We zijn menselijke dieren met een evolutionair lot dat lijkt te zijn afgeweken van zijn bestemming. We zijn woeste vechters, zachte verzorgers en alles ertussenin.

Cathy Verhaeghe
08/09/2024