

Peter A. Levine

De stem van je lichaam

Trauma's helen met
je lichaam als gids

Inhoud

Ten geleide	5
Dankwoord	13

DEEL I WORTELS: EEN FUNDAMENT OM OP TE DANSEN 17

1	De kracht van een stille stem	19
2	Geraakt door ontdekking	37
3	Het veranderende gezicht van trauma	51
4	De onbeweeglijkheid van angst: de lessen die dieren ons kunnen leren	59
5	Van paralyse naar transformatie: basale bouwstenen	97
6	Een kaart voor therapie	123
7	Het lichaam in kaart brengen, de geest herstellen: GBGAB	163

DEEL II HET LICHAAM ALS VERHALENVERTELLER: ONDER JE GEEST 187

8	In de behandelkamer: praktijkvoorbeelden	189
9	Annotatie van Peters ongeluk	249

DEEL III INSTINCT IN HET TIJDPERK VAN HET VERSTAND 261

10 We zijn gewoon een stel dieren 263

11 Van onderaf: drie breinen, één geest 291

DEEL IV BELICHAMING, EMOTIE EN SPIRITUALITEIT: GOEDHEID HERSTELLEN 313

12 Het belichaamde zelf 315

13 Emotie, het lichaam en verandering 353

14 Trauma en spiritualiteit 401

Epiloog 413

Noten 417

Over de auteur 429

DEEL I

WORTELS:

EEN FUNDAMENT

OM OP TE DANSEN

We moeten afdalen tot de grondslagen van het leven. Alle oppervlakkigheid in de ordening van het leven die de diepste levensbehoeften onbevredigd laat, is even onvolkomen als had men in het geheel geen pogingen tot ordening in het werk gesteld.

I TJING, HEXAGRAM 48: 'DE WATERPUT' (CA. 2500 V.CHR.)

— (NAAR RICHARD WILHELM, *I TJING, HET BOEK DER VERANDERINGEN*)

DE METHODE

In de afgelopen veertig jaar heb ik een benadering ontwikkeld voor het verwerken van trauma's zoals die van mij toen ik op die dag in februari door een auto werd aangereden. Deze methode is direct na een traumatische gebeurtenis te gebruiken, maar ook nog jaren daarna. Mijn eerste cliënt, die ik in hoofdstuk twee beschrijf, deed tijdens onze sessies waardevolle ontdekkingen en was in staat te herstellen van een trauma dat ze twintig jaar eerder had opgelopen. Deze methode, Somatic Experiencing®, ondersteunt het creëren van fysiologische, zintuiglijke en affectieve toestanden die angst en hulpeloosheid transformeren door *gewaarzijn van fysieke lichaamssensaties*.

Al zo lang we ons kunnen heugen proberen mensen om te gaan met krachtige en beangstigende gevoelens door dingen te doen die ingaan tegen angst en hulpeloosheid: religieuze rituelen, theater, dans, muziek, meditatie en het innemen van psychoactieve middelen, om er een paar te noemen. Van deze uitgebreide lijst van methoden om onze zijnstoestand te veranderen heeft de moderne geneeskunde er slechts een geaccepteerd: het gebruik van chemische substanties, en dan nog in beperkte mate, namelijk alleen in een psychiatrische setting. De andere 'verwerkings'methoden vinden we in de alternatieve, zogenaamde holistische benaderingen zoals yoga, tai chi, lichaamswerk, trammelen, muziek, sjamanisme en lichaamsgerichte technieken. Veel mensen hebben baat bij deze waardevolle benaderingen, maar vaak zijn ze niet specifiek toepasbaar en geven ze geen volledig bevredigend antwoord op bepaalde fysiologische kernmechanismen en -processen die mensen in staat stellen beangstigende en overrompelende ervaringen het hoofd te bieden.

In de methodologie die ik in dit boek beschrijf wordt de cliënt geholpen het gewaarzijn voor en beheersing van fysieke sensaties en gevoelens te ontwikkelen. Op grond van mijn directe kennismakingen met enkele inheemse culturen concludeer ik dat mijn benadering een zekere verwantschap vertoont met een aantal traditionele sjamanistische genezingsrituelen. Mijn hypothese is dat een collectieve, cross-culturele benadering van traumaverwerking niet alleen

nieuwe behandelwijzen zal opleveren, maar uiteindelijk ook zal leiden tot een fundamenteel dieper inzicht in het dynamische tweerichtingsverkeer tussen geest en lichaam.

In mijn leven en bij het schrijven van dit boek heb ik geprobeerd de enorme kloof te overbruggen tussen het dagelijks werk van de klinisch arts en de resultaten van diverse wetenschappelijke disciplines, met name de ethologie, het onderzoek naar dieren in hun natuurlijke leefomgeving. Dit belangrijke vakgebied kreeg in 1973 de hoogst denkbare erkenning toen drie ethologen – Nikolaas Tinbergen, Konrad Lorenz en Karl von Frisch – de Nobelprijs voor de Fysiologie c.q. Geneeskunde in ontvangst mochten nemen.* Deze wetenschappers waren alle drie meesters in het nauwkeurig en geduldig observeren en bestuderen van dieren en hun manieren van lichaamsexpressie en -communicatie. Ook rationele, talige dieren als de mens gebruiken directe lichaamstaal. We zijn weliswaar zeer bedreven in het gebruiken van het gesproken en geschreven woord, maar toch vindt de meest wezenlijke uitwisseling plaats via de ‘stille stem’ van onze lichaamsexpressie in de levensdans. Het ontcijferen van dit non-verbale domein is een van de grondslagen van de methode die ik in dit boek beschrijf.

Bij het uiteenzetten van de aard en het transmutatieproces van trauma's in lichaam, hersenen en psyche maak ik tevens gebruik van enkele inzichten uit het veld van de neurowetenschap. Ik ben ervan overtuigd dat klinisch naturalistisch onderzoek bij dieren en vergelijkend hersenonderzoek samen in belangrijke mate kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van methodologieën die veerkracht herstellen en zelfgenezing ondersteunen. Om dit te bereiken zal ik uitleggen hoe ons zenuwstelsel een hiërarchische structuur heeft ontwikkeld, hoe deze hiërarchieën op elkaar inwerken en hoe de meer ontwikkelde systemen zichzelf uitschakelen in geval van overweldigende

* Tinbergen kreeg de prijs voor zijn onderzoek naar dieren in hun natuurlijke leefomgeving, Lorenz werd geëerd vanwege zijn onderzoek naar instinctief gedrag bij dieren, en Von Frisch kreeg de prijs vanwege zijn ontdekking dat honingbijen door middel van een dans aan de rest van de korf laten weten waar zich pollen bevindt.

dreiging waardoor de activiteit in de hersenen, het lichaam en de psyche tot het minimum wordt teruggebracht. Ik hoop te kunnen aantonen dat door succesvolle therapie de werking en het onderlinge evenwicht van deze systemen kan worden hersteld. Een onverwachte bijwerking van deze benadering is wat je zou kunnen noemen 'het laten ontwaken van het levende, wetende lichaam'. Dit ontwaken is in essentie een beschrijving van wat er gebeurt als dierlijk instinct en verstand worden samengevoegd. Het biedt ons de gelegenheid om een vollediger mens te worden.

Ik wil met name therapeuten en zorgverleners bereiken die meer inzicht willen krijgen in het ontstaan van trauma's in hersenen en lichaam, bijvoorbeeld psychologen, psychiaters, fysiotherapeuten, haptotherapeuten, lichaamsgerichte therapeuten en holistische therapeuten. Ook hoop ik gehoor te vinden bij de vele artsen en specialisten die worden geconfronteerd met patiënten met onverklaarbare, veranderende symptomen, bij verplegers die lang aan de 'frontlinie' hebben gewerkt met angstige, gewonde patiënten en bij beleidsmakers die zich willen inzetten voor een beter functionerende gezondheidszorg. En ten slotte hoop ik het bredere publiek te bereiken – veellezers die geïnteresseerd zijn in avontuur, antropologie, biologie, Darwin, neurowetenschappen, psychologie, kwantumfysica, snaartheorie, relativiteit en zoölogie, mensen die altijd de wetenschapsbijlage van de zaterdagkrant lezen of naar documentaires op de televisie kijken.

Als kind vond ik inspiratie in de boeken van Sherlock Holmes. Ik heb geprobeerd de lezer mee te nemen in de opwindende van een levenslange ontdekkingsreis. Deze reis heeft me naar een gebied gebracht dat doordringt tot de kern van ons leven op deze onvoorspelbare en vaak gewelddadige wereld. Ik heb het voorrecht te kunnen bestuderen hoe mensen in staat zijn hun evenwicht te hervinden na een extreme uitdaging en ben getuige geweest van de veerkracht van de menselijke geest, van het leven van talloze mensen die na een verwoestende ervaring de weg naar geluk en goedheid hebben hervonden.

Een deel van dit verhaal vertel ik op een persoonlijke manier. Het

schrijven van dit boek is een uitdaging voor me geweest. Ik doe verslag van mijn eigen ervaring als clinicus, wetenschapper en onderzoeker van het innerlijk domein en hoop dat ik dit boek met deze persoonlijke stijl toegankelijker maak. De opzet is geweest het klinische en wetenschappelijke aspect te waarborgen zonder te vervallen in vakjargon, onpersoonlijk taalgebruik en betweterigheid. De casussen die ik beschrijf zijn bedoeld om bepaalde principes te verduidelijken en de lezer bekend te maken met de gewaarwordingsoefeningen die een belichaming zijn van deze principes.

Dit boek is geschreven voor artsen, specialisten, psychologen, therapeuten en wetenschappers en voor geïnteresseerde leken. Maar natuurlijk draag ik het op aan al degenen die worden of werden gekweld door de hongerige geesten van trauma. Hopelijk kan ik deze mensen, die in een kooi van psychische angst, vrees, pijn en schaamte leven, duidelijk maken dat hun leven niet wordt overheerst door een 'stoornis' maar door een verwonding die kan worden getransformeerd en genezen! Dit vermogen tot transformatie is een direct gevolg van wat ik in het nu volgende gedeelte beschrijf.

HET ZELFREGULERENDE, ZELFWETENDE LICHAAM

Hoewel ik verward en gedesoriënteerd was na de aanrijding op het zebrapad, kon ik mijn toevlucht nemen tot de diep verankerde kennis over trauma. Eerst vroeg ik de paramedicus die zo streng tegen me was of hij iets naar achteren wilde gaan, zodat ik meer ruimte kreeg. Vervolgens vertrouwde ik op mijn lichaam; het onwillekeurige beven en andere spontane fysieke en emotionele reacties. Ik had de kennis en ervaring, en toch betwijfel ik of ik het zonder hulp had kunnen klaarspelen. De rustige steun van de zorgzame kinderarts was heel belangrijk. Haar bescheiden warmte die tot uiting kwam in haar kalme stem, haar vriendelijke ogen, haar aanraking en geur gaven me voldoende veiligheid en bescherming om mijn lichaam te laten doen wat het moest doen en mijzelf te laten voelen wat ik moest voelen. De combinatie van mijn kennis van trauma en de ondersteuning van een kalm persoon zorgden ervoor dat de krachtige en diep

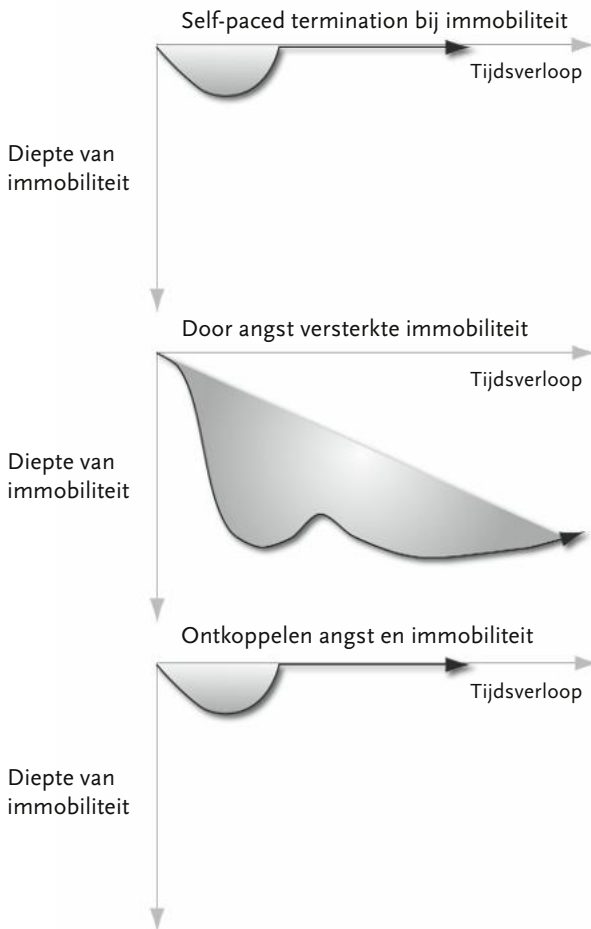
TRAUMA EN IMMOBILITEIT: EEN UITGANG

Samenvattend: *Trauma treedt op wanneer onze menselijke immobiliteitsresponsen niet tot een oplossing komen, dat wil zeggen, als we niet de overgang kunnen maken naar het normale leven. In dat geval wordt de immobiliteitsreactie chronisch gekoppeld aan angst en andere intense negatieve emoties zoals doodsangst, afkeer en hulpeloosheid. Als deze koppeling een feit is zullen de fysieke gewaarwordingen van immobiliteit op zichzelf angst veroorzaken. Een getraumatiseerd individu is geconditioneerd om bang te zijn voor zijn of haar innerlijke (fysieke) gewaarwordingen die nu de angst voortbrengen die de paralyse verlengt en verdiept (versterkt). Angst leidt tot paralyse en de angst voor de gewaarwordingen van paralyse leidt tot nog meer angst, waardoor de paralyse zich verdiept. Zo wordt een normaal gesproken tijdelijke aanpassingsreactie chronisch en ineffectief. De feedback-lus wordt een knoop. De neerwaartse spiraal ontwikkelt zich tot de maalstroom van trauma.*

Succesvolle traumatherapie helpt mensen bij het oplossen van de symptomen van hun trauma. De feedback-lus wordt opengebroken door *angst en immobiliteit los te koppelen* (zie de figuren 4.1a en 4.1b). Effectieve therapie doorbreekt of ontkracht deze feedback-lus van trauma-angst door de patiënt te leren op een veilige manier zijn of haar krachtige emoties, sensaties en impulsen te 'beheersen' zonder erdoor overmeesterd te worden. Op die manier kan de immobiliteitsrespons op een natuurlijke manier worden voltooid.

Het ontkoppelen van angst en het toelaten van de voltooiing van de normale, tijdelijke immobiliteitsreactie is in principe een ongecompliceerde zaak. De therapeut helpt bij het reduceren van de duur van immobiliteit door geleidelijk het angstniveau te verminderen. Met andere woorden, het is de taak van de therapeut een cliënt te ondersteunen bij het stap voor stap scheiden van angst en paralyse opdat op een geleidelijke manier de self-paced termination wordt hersteld. Op deze manier wordt de (angst-immobiliteit) feedback-lus doorbroken. Plat gezegd: die komt zonder brandstof te zitten. Als een cliënt leert de fysieke gewaarwordingen van de immobiliteit te

Immobiliteit in verschillende scenario's



Figuur 4.1a Deze afbeelding illustreert de duur en ernst van 'bevriezen' in drie situaties. Het eerste scenario is te vergelijken met dat van de buidelrat die wordt aangevallen en doet alsof hij dood is. De buidelrat bevriest en het roofdier verliest zijn interesse in het bewegingloze kadaver en vervolgt zijn weg, op zoek naar een levendiger prooi. Eenmaal weer alleen 'schudt' de buidelrat deze ervaring 'af', hij gaat ongeschonden verder. Dit wordt *self-paced termination* genoemd. Het tweede scenario illustreert wat er gebeurt als een dier dat uit immobiliteit ontwaakt in bedwang wordt gehouden en bang wordt. Het wordt teruggeworpen in verschrikking en de immobiliteit wordt veel dieper en langduriger. Deze verlamrende verschrikking is het effect van *door angst versterkte immobiliteit* en leidt tot PTSS. Dat is waarom het gezegde 'de tijd heelt alle wonden' niet van toepassing is op trauma's. Het derde scenario laat zien wat er gebeurt in succesvolle therapie. De therapeut begeleidt de cliënt heel geleidelijk in het kort contact maken met de gewaarwordingen van immobiliteit en begeleidt haar vervolgens bij het ontkoppelen van immobiliteit en angst. Zo kan ze de onderliggende hyperarousal ontladen en het evenwicht herstellen.

5

Van paralyse naar transformatie

Basale bouwstenen

*Angst legt de geest het zwijgen op. Angst is de kleine dood
die tot totale vernietiging leidt.
Ik zal mijn angst in de ogen kijken. Ik zal het voorbij laten gaan,
over me heen en door me heen.
en als ik het achter me heb gelaten zal ik omkijken
en het pad van angst zien.
Als de angst weg is zal er niets zijn.
Alleen ik zal overblijven.*

— FRANK HERBERT, *DUNE*

*Als je de aard van angst niet begrijpt
Zul je nooit vrij worden van angst.*

— SHAMBHALA-BOEDDHISME

In het vorige hoofdstuk hebben gezien hoe proefdieren en mensen verstrikt raken in door angst gedomineerde verlamming (paralyse) en hoe ze getraumatiseerd raken. In dit hoofdstuk introduceer ik het tegengif tegen trauma: de biologische kernmechanismen waar therapeuten zich bewust van moeten zijn en die ze bij hun cliënten moeten kunnen opwekken. Alleen dan kunnen zij hun cliënten bij-

staan in het opheffen van hun traumatische reacties. Het inschakelen van deze biologische processen is essentieel, of het nu gaat om het behandelen van een acute fase direct na bedreigende of overwelddigende gebeurtenissen zoals verkrachting, ongevallen en rampen, of om het transformeren van chronische PTSS.

Alleen als de centrale fysieke ervaring van trauma – stijf staan van schrik, bevroren zijn in angst, moedeloos of gevoelloos zijn – wordt ‘teruggespoeld’ en getransformeerd kan de gevangenschap worden opgeheven. Gebeurt dat niet, dan blijft het individu een gevangene van zijn of haar eigen ineengestrengelde angst en hulpeloosheid. De gewaarwordingen van paralyse en ineenstorting lijken onverdraaglijk en absoluut onacceptabel, ze boezemen ons angst in en dreigen ons in de val te lokken en te overwinnen. Deze perceptie van schier onverdraaglijke ervaringen leidt ertoe dat we deze ervaringen gaan vermijden en ontkennen. We zetten ons schrap en verbergen ze achter een muur. Je toevlucht nemen tot deze ‘verdediging’ is echter hetzelfde als zout water drinken als je hevige dorst hebt. Het geeft misschien even verlichting, maar al snel wordt het probleem veel erger en merken we dat het contraproductief is. Om deze kluiten van angst en verlamming te ontrafelen moeten we in staat zijn welbewust contact te maken met deze beangstigende fysieke gewaarwordingen en ze met aandacht te ervaren. We moeten in staat zijn ze lang genoeg te confronteren, dan kunnen ze in beweging komen en veranderen. Het is zaak de ‘automatische piloot’ van vermijding te omzeilen. De beste manier om dit afweermechanisme uit te schakelen is dat je naar de angst toe gaat, contact maakt met de immobiliteit zelf en bewust de verschillende gewaarwordingen, structuren, beelden en gedachten verkent die opkomen als je ongemak ervaart.

Bij het werken met traumatische reacties zoals toestanden van intense angst voorziet Somatic Experience®* de therapeut van negen bouwstenen. Deze basisinstrumenten voor het ‘heronderhandelen’ en transformeren van trauma’s zijn niet rechtlijnig, rigide of eenzijdig. In therapeutische sessies zijn deze stappen onderling verweven

* Dit is een methode die ik de afgelopen veertig jaar heb ontwikkeld.

met en afhankelijk van elkaar. Ze kunnen meermaals en in een andere volgorde worden ingezet. Maar om dit psychobiologische proces stevig te wortelen *moeten eerst de stappen 1, 2 en 3 gezet worden, na elkaar*. De therapeut moet dus:

- 1 Een omgeving van relatieve veiligheid creëren.
- 2 Een eerste verkenning en acceptatie van gewaarwording ondersteunen.
- 3 Zorgen voor 'penduleren' en beheersen: de natuurlijke kracht van ritme.
- 4 Titratie gebruiken om stabiliteit, doorzettings- en organisatievermogen te vergroten. Titratie is het zorgvuldig opmerken van zelfs de kleinste overlevingsprikkels en van andere lastige gewaarwordingen, om hertraumatisering te voorkomen.
- 5 Zorgen voor een correctieve ervaring door de passieve responsen van ineenstorting en hulpeloosheid te vervangen door actieve, zelfbekrachtigende, defensieve responsen.
- 6 De geconditioneerde associatie van angst en hulpeloosheid loskoppelen of scheiden van de (normaal gesproken tijdelijke, maar nu chronisch ineffectieve) biologische immobiliteitsrespons.
- 7 Hyperarousal oplossen door 'ontlading' en herverdeling van de immense overlevingsenergie zorgvuldig te begeleiden. Deze energie wordt gemobiliseerd voor op overleving gerichte activiteiten. Ze moet worden vrijgemaakt ten behoeve van het functioneren van de hogere hersenen.
- 8 Zelfregulatie op te wekken om het 'dynamisch evenwicht' en een toestand van 'ontspannen waakzaamheid' te herstellen.
- 9 Je oriënteren op het hier en nu, contact houden met de omgeving en zorgen voor herstel van het vermogen tot sociale betrokkenheid.

6

Een kaart voor therapie

*De kaart mag dan niet het gebied zelf zijn,
je kunt er wel aardig je weg mee vinden.*

— IK (PAL)

OUDE STEMMEN

Een kaart is reuze handig als je een bepaald deel van de stad wilt vinden. Overzichtskaarten van het menselijk organisme* zijn belangrijk bij het verkennen van het landschap van trauma en het vinden van de weg naar genezing. Het baanbrekende werk van Stephen Porges, directeur van het Brain Body Center aan de University of Illinois, Department of Psychiatry, biedt ons een welsprekende, goed beredeneerde en breed ondersteunde ‘schatkaart’ van de psychofysiologische systemen die bepalend zijn voor de toestand van trauma. Deze zelfde systemen zorgen voor de kerngevoelens van goedheid en thuis zijn. Porges’ *polyvagale theorie van emotie*⁵⁸ is een richtingaanwijzer naar herstel en integratie die in hoofdstuk vijf

* Merriam Webster definieert *organisme* als ‘een complexe structuur van onderling afhankelijke en ondergeschikte elementen waarvan de relatie en eigenschappen grotendeels worden bepaald door hun functie in het geheel’. Het begrip organisme verwijst dus naar een heelheid die niet voortkomt uit de som van zijn individuele delen (bijvoorbeeld botten, chemische stoffen, spieren, zenuwen, organen). De heelheid komt voort uit hun dynamische, complexe onderlinge relatie. Lichaam en geest, primitieve instincten, emoties, intellect en spiritualiteit moeten allemaal in ogenschouw worden genomen bij het bestuderen van het organisme.

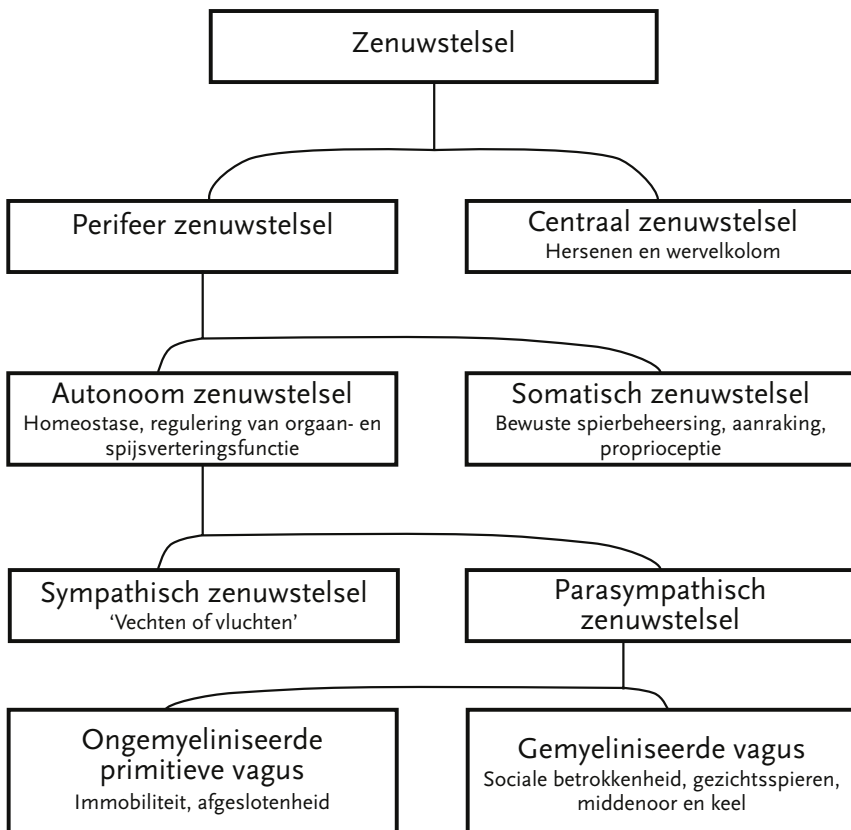
zijn beschreven. Ook werpt zijn theorie een verhelderend licht op de vraag waarom sommige standaardbenaderingen voor traumapsychotherapie regelmatig niet het beoogde resultaat te zien geven.

Kortgezegd houdt de theorie van Porges in dat bij de mens drie basale neurale energiesubsystemen het fundament vormen onder de algemene toestand van het zenuwstelsel en de daarmee samenhangende gedragingen en emoties. De meest primitieve van de drie (gegroeid in een periode van vijfhonderd miljoen jaar) vindt zijn oorsprong bij de eerste vissoorten.* De functie van dit primitieve systeem is immobilisatie, metabolische conservering en afgeslotenheid. Het werkt in op de inwendige organen. De volgende in de evolutionaire ontwikkeling is het sympathisch zenuwstelsel. Dit algemene prikkelingssysteem heeft zich vanaf de reptielenperiode, zo'n driehonderd miljoen jaar geleden, ontwikkeld. *De functie ervan is mobilisatie en verhoogde activiteit (zoals vechten of vluchten) en het richt zich op de ledematen.* Het derde neurale subsysteem is fylogenetisch gezien het meest recent (de oorsprong ervan ligt ongeveer tachtig miljoen jaar terug) en is *alleen* aanwezig in zoogdieren. Dit systeem is het meest ontwikkeld in de primaten, waar het complex sociaal gedrag en hechtingsgedrag aanstuurt. Deze tak van het parasymphatisch zenuwstelsel reguleert de zogenaamde zoogdierenzenuw, ook wel 'slimme' nervus vagus of zwervende zenuw genoemd. Deze is neuroanatomisch verbonden met de craniale zenuwen die de gezichtsspieren en stembanden aansturen. Dit systeem brengt de onbewuste spieren in keel, gezicht, middenoor, hart en longen in beweging. Tezamen communiceren deze spieren onze emoties, zowel naar anderen als naar onszelf.⁵⁹ Dit systeem is het meest verfijnd en organiseert relaties, hechting en verbondenheid en bewerkstelligt emotionele intelligentie. In figuur zes worden de basale zenuwstelsels bij zoogdieren samengevat. De nervus vagus en de meeste inwendige organen beïnvloeden elkaar. De basisfunctie van deze fylogenetische systemen wordt in de figuren 6.2a tot en met 6.2d op een rijtje gezet.

* Namelijk in de kraakbeen- en zelfs kaakloze vissen, waar dit systeem energiebehoud tijdens de stofwisseling reguleert.

Zenuwstelsels zijn op elkaar afgestemd om mogelijke risico's in de omgeving in te schatten. Dit is een onbewust proces waar Porges de term 'neuroceptie' voor gebruikte. Als we merken dat de omgeving veilig is, onderdrukt ons sociale betrokkenheidssysteem de primitievere limbische en hersenstamstructuren die de vecht-of-vluchtresponsen beheersen. Wanneer je enigszins bent gealarmeerd kan het zo zijn dat je door een ander wordt gekalmeerd – zoals een moeder tegen haar kind zegt: 'Wees maar niet bang, het was alleen de wind.'

Vereenvoudigd blokdiagram van de polyvagale componenten



Figuur 6.1