

Somatic Experience van Peter Levine

WILDE DIEREN HEBBEN GEEN TRAUMA

Traumawerk lijkt voorbehouden aan gz-therapeuten. Toch vinden ook klachten waarmee coaches dagelijks te maken krijgen, vaak hun oorsprong in een traumatische ervaring. Somatic Experience kan dan een methode zijn om het lichaam van de cliënt de boodschap te geven dat het gevaar is geweken, en dat het tot rust mag komen.

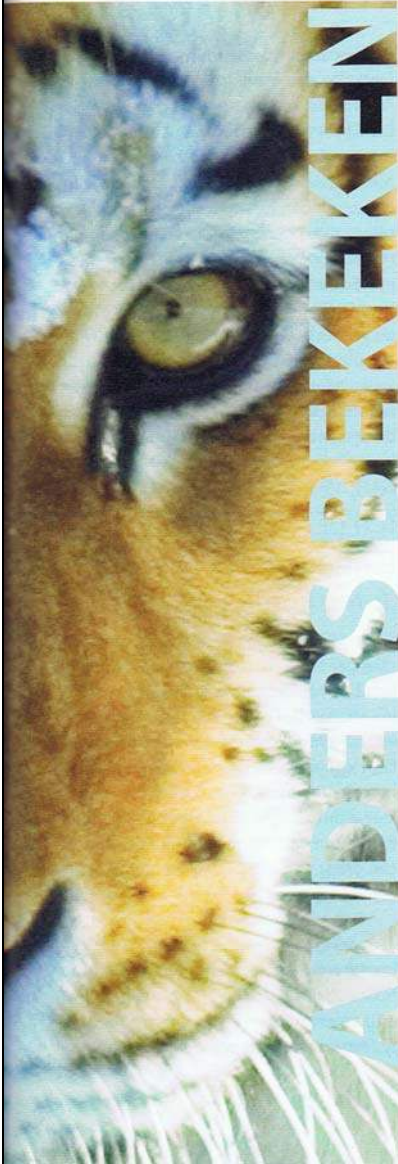
Bij trauma wordt vaak gedacht aan voor de meeste individuen uitzonderlijke gebeurtenissen zoals geweldpleging, huiselijk geweld, natuurrampen of een heftig auto-ongeluk. In werkelijkheid krijgt ieder mens te maken met situaties die in meerdere of mindere mate overweldigend zijn. Ogen-schijnlijk kleine gebeurtenissen kunnen een traumatiserend effect hebben, en een groot gedeelte van disfunctioneren van mensen is te herleiden tot trauma.

Als iemand in een traumasituatie verkeert, kiest het brein snel en onbewust uit twee mogelijke reacties. De ene reactie is de vecht-/vluchtreactie, de andere die van het bevriezen. In beide gevallen is het limbisch stelsel het meest aan het woord. Vanuit de biopsychologie weten we dat ons brein behalve uit de neocortex, het echte denksysteem, ook uit het limbisch stelsel bestaat. Dit deel van de hersenen is betrokken bij emotie, motivatie, genot en het emotioneel geheugen. De neocortex is betrokken bij de hogere functies die we ook wel als denken typeren zoals zintuiglijke waarneming, bewuste bewegingen, redeneren, abstract denken en taal. Uit steeds meer onderzoek blijkt dat het niet zozeer de neocortex is die maakt of we succesvol zijn, maar juist het functioneren van het limbisch stelsel. Als er 'gevaar' dreigt reageert het lichaam

met een vecht-, vlucht- of bevroerrespons. Zodra het gevaar geweken is, is een tegenhangende impuls nodig om het lichaam weer tot rust te laten komen. Volgens Peter Levine, bioloog en grondlegger van Somatic Experience, is die tegenhangende impuls bij mensen al lang geen natuurlijk proces meer en ontstaat er een verstoring die zijn sporen nalaat. Deze sporen, traumaenergie volgens Levine, blijven in het lichaam aanwezig. De neocortex op haar beurt probeert deze traumaenergie betekenisvol te interpreteren terwijl deze eigenlijk een andere taal spreekt. Verwarring alom.

Handvatten

De samenwerking tussen denken en doen, tussen het bewuste en onbewuste is de basis van de benadering van Peter Levine. Hij heeft zichzelf de vraag gesteld hoe het kan dat wilde dieren geen last van PTSS krijgen en mensen wel. Daarin heeft hij ontdekt dat dieren de opgebouwde stress van zich af schudden en dus wél gemakkelijk en onbewust de natuurlijke tegenhanger creëren. Deze vorm van discharge vormt de kern van Somatic Experience. Bij zijn workshops toont Levine verschillende filmpjes waarin te zien is hoe dieren bij het verdwijnen van het gevaar de span-





Dr. Peter Levine verrichtte meer dan 35 jaar onderzoek naar de effecten van trauma op het zenuwstelsel en op het lichaam. Zijn boek *De tijger ontwaakt* is wereldwijd het best verkochte boek op het gebied van trauma en de behandeling ervan. Dr. Levine ontdekte hoe de effecten van trauma kunnen worden verminderd en vaak zelfs kunnen worden weggenomen, door via het lichaam het zenuwstelsel weer in de 'oorspronkelijke' stand van ontspanning te krijgen. Daarmee verdwijnen vaak ook fysieke klachten. Peter Levine is afgestudeerd in medische en biologische geneeskunde en psychologie. Hij woont in Lyons, Colorado.

ning letterlijk van zich afschudden. Zijn standpunt is daarom dat als we meer doen wat de dieren ook doen, we na verdwijnen van het gevaar ook weer écht verder kunnen met ons leven. Mensen doen het vaak anders, en gebruiken niet hun lichaam maar hun denksysteem als copingstrategie. Levine kiest ervoor weer terug te gaan naar de lichamelijke sensaties en biochemische processen met als doel de opgebouwde traumaenergie te ontladen. Peter Levine heeft in workshops Somatic Experience uitvoerig gedemonstreerd hoe deze ontlading van traumaenergie in zijn werk gaat. Daarbij valt op hoezeer hij aansluit bij de lichaamssignalen die waar-

de neocortex nog steeds meedoet. Zou dit proces te snel gaan dan is het een herhaling van de traumatiserende gebeurtenis. Dit is te merken als een cliënt weer zodanig in de oude gebeurtenis associeert dat de oude paniek in volle hevigheid toeslaat. In feite vindt dan weer dezelfde kortsluiting plaats als bij het oorspronkelijke trauma. Het hebben van een rem is bij het werken met Somatic Experience dus van groot belang. Die rem bestaat eruit dat je zorgt dat de aandacht weggaat bij de opgebouwde traumasensatie. Dit kan door terug te vallen op een prettige herinnering of een prettig beeld waardoor een ander deel van de hersenen geactiveerd wordt. Titreren is

Als het gevaar is geweken, is er in reactie op het vechten, vluchten of bevriezen, een tegenhangende impuls nodig om het lichaam weer tot rust te laten komen

neembaar zijn. Denk aan veranderingen in gelaatskleur, ademhaling, hartslag, zweeten, trillen, etc. Dit zijn lichamelijke veranderingen waaraan af te lezen valt of het oorspronkelijke proces wordt afgemaakt en de traumaenergie verdwijnt. Om te zorgen dat dit ook daadwerkelijk gebeurt en er geen sprake is van traumaherhaling of -vernieuwing, zijn twee basistechnieken van groot belang:

• Titreren

De ervaring uit het verleden wordt op somatisch (fysiek) niveau langzaam weer opgebouwd op zodanige wijze dat het limbisch stelsel de ervaring kan verwerken en

overigens een term die uit de scheikunde komt. Om te bepalen wat er voor stoffen in een vloeistof zitten, voeg je druppeltje voor druppeltje een andere stof toe en dan krijg je ineens een omslagpunt. Daarom moet je het dus ook heel subtiel en met kleine druppeltjes doen. Hetzelfde geldt bij werken met traumaenergie. Steeds een druppeltje erbij en kijken of je al een reactie krijgt.

• Pendelen

Hierbij wordt er heen en weer gewerkt tussen de lichamelijke sensatie van de trauma-ervaring en een hulpbron/prettige fysieke ervaring. Dit heeft een met titreren



vergelijkbaar effect, namelijk dat steeds weer als het limbisch stelsel aangeeft dat het genoeg is en de stoppen zouden kunnen doorslaan, de rem gezocht wordt door middel van de hulpbron. Ook hier kan met tegenhangende herinneringen of beelden gewerkt worden om te zorgen dat het limbisch stelsel niet overladen wordt met de trauma-herinnering. Daarmee kan als het ware de voorraadschuur met trauma-energie langzaam geleegd worden.

Beide technieken vragen een heel nauwkeurige waarneming van lichamelijke reacties omdat daaraan zichtbaar is wat traumaherstellend of juist trauma-activerend werkt. Dit vraagt wel degelijke kennis van de basisprincipes van traumafysiologie en is in verschillende opleidingsvormen te leren, waaronder bij Somatic Experience Nederland.

Toepasbaarheid voor coaches

Somatic Experience is een methode om de gevolgen van shock en trauma te behandelen. Met de komst van technieken zoals NLP, EMDR en RET wordt de scheidslijn tussen coachen en therapie steeds dunner. Toch zullen de meeste coaches zeggen: als coach ben je geen therapeut, en met trauma heb ik dus niets te maken. Dat is een veel gehoord geluid, en zeer begrijpelijk. Als coach ga je niet op de stoel van de therapeut zitten en heb je een andere, meer praktisch georiënteerde, rol. Toch kunnen door in het verleden opgebouwde trauma-energie klachten ontstaan die vrijwel elke coach aan de hand heeft zoals burn-out, steeds maar weer van werk switchen, slecht om kunnen gaan met

gezag, niet gemakkelijk contact leggen of terugkerende psychosomatische klachten. Als we deze klachten blijven benaderen met de cognitieve aanpak zal een groot gedeelte helaas in stand blijven.

Hebben we er als coaches baat bij Somatic Experience te gebruiken? Stel dat iemand komt met de vraag: "Mijn team laat zich niet door mij leiden, wat kan ik doen?"; dan lijkt het niet voor de hand te liggen om traumawerk te gaan doen. Toch kan zelfs bij een dergelijke vraag het antwoord liggen in Somatic Experience. Of dat past binnen het contract dat je met je cliënt aangaat, is een tweede. Maar er zijn legio situaties te bedenken dat meer inzicht niet leidt tot beter functioneren. Kennelijk is er dan iets anders nodig, en dat kan Somatic Experience zijn. Deze aanpak is bovendien goed te integreren met elke soort van benadering en praktijk.

Cathelijne Wildervanck (1971) is directeur van ADHD-centrum Zuid-Holland en trainer bij De eerste verdieping. Zij heeft diverse publicaties op haar naam staan.

Literatuur

Levine, P. (2007). De tijger ontwaakt. Haarlem: Altamira Becht.

Rothschild, B. (1999). The body remembers. The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment.