

Somatic Experiencing®

Hieronder een artikel van Lisette Thooft , journaliste van The Optimist die bij mij langs kwam voor een sessie in het kader van een artikel dat ze aan het schrijven was over Somatic Experiencing® (traumaverwerking methode). Ik ben blij met het artikel. Ik weet dat het mensen kan helpen die op zoek zijn naar hulp bij traumaverwerking. Ik vind dat Lisette een helder en concreet beeld geeft van de theorie en methode van Somatic Experiencing®. Ik denk dat haar beschrijving van de sessies je kan helpen om te weten wat je van een behandeling kunt verwachten. Lisette en The Optimist zijn zo vriendelijk geweest om toestemming aan mij te geven voor het publiceren van het artikel op mijn website. Veel dank daarvoor.

Tril, schud, sidder, ril

Trauma's zitten in je lichaam. Met de juiste begeleiding beweeg je ze er weer uit, meent medicus en psycholoog Peter Levine.

Door Lisette Thooft

I.

“Mijn nek is zo stijf”, zeg ik. “Zolang ik me herinner. Nek en schouders. En het doet pijn.”

“Heb je ergens anders in je lichaam wel een prettig gevoel?”, vraagt therapeute Barbara Koopmans. Ze is opgeleid tot Somatic Experiencing® Practitioner (SEP) en bestuurslid van de organisatie Traumahealing Nederland. We zitten tegenover elkaar in comfortabele fauteuils, in haar praktijkruimte in Arnhem.

“Jawel, in mijn handen en voeten voel ik een prettige warme tinteling.” Ik doe mijn ogen dicht.

“Maar die bovenrug... het lijkt wel of er een plaat vastzit.”

“Hoe is het om een beetje langs de randen van die plaat te kijken?”, zegt ze. “Welke beweging zou je willen maken?”

“Ik wil hem afschudden”, zeg ik, en ik begin schokkerig te bewegen met mijn schouders.

“Wil je die beweging langzaam herhalen?”

Dat doe ik. Ze vraagt me om heen en weer te pendelen tussen de prettige gevoelens in mijn lichaam en mijn pijnlijke bovenrug.

“Wat zou je nodig hebben om van die plaat af te komen?”

Ik aarzel. Wat in me opkomt, is: dat kan ik helemaal niet zelf. Dat moet iemand anders doen. Wie? Ja, dat weet ik ook meteen: mijn ouders. Allebei al jaren dood... En toch is het net of ik ze schimmig in mijn rechterooghoek achter me zie staan.

Tot mijn eigen verbazing begin ik te huilen. Dat had ik niet verwacht, dat mijn stijve nek en schouders iets te maken zouden hebben met mijn ouders. Hebben zij lang geleden, in mijn jeugd, een of andere onzichtbare last op mijn schouders gelegd?

II.

Geen mens groeit op zonder trauma's, meent de Amerikaanse medicus en psycholoog Peter Levine, de ontwerper van Somatic Experiencing®, een snel aan populariteit winnende behandeling om trauma's te genezen door middel van bewustwording van het psychosomatische aspect ervan, en het mobiliseren van de natuurlijke herstellende impulsen van het lichaam.

“Dit is planeet Trauma”, zegt hij in een Skype-interview, voorafgaand aan mijn bezoek in Arnhem. “Als je niet getraumatiseerd wilt worden, ben je naar de verkeerde planeet gekomen.”

Somatic Experiencing® (SE) betekent letterlijk: ervaren in je lichaam. Volgens Levine slaan we de energie van elke grote schok of klap – ook psychische klappen – op in ons lijf. Vaak raakt die energie vervolgens gestagneerd, en dan krijgen we klachten. Door de energie weer in beweging te krijgen, kunnen de klachten verdwijnen.

Min of meer bij toeval ontdekte Levine zijn methode. Vijfendertig jaar geleden werkte hij met lichamelijke ontspanning om stress te verlichten, en een van zijn patiënten, Nancy, had ernstige fobieën. Toen hij haar hielp ontspannen, ging haar hartslag ineens alarmerend naar beneden. Ze werd doodsblijk en fluisterde: “Ik ga dood, dokter, help me.” Hij kreeg een soort visioen, vertelt hij, van een tijger die klaarstond om te springen, en in een impuls riep hij: “Rennen, Nancy! Er zit een tijger achter je aan!” Ze begon wild met haar benen te trappelen alsof ze wegrende, ze begon te schudden en te trillen en te zweten. Golven van hitte en kou gingen door haar lichaam, ruim een half uur lang. Toen werd ze rustig.

Nancy vertelde hem welke herinnering bij haar was opgekomen: toen ze vier jaar was, werden haar amandelen geknipt. Ze had geprobeerd te ontsnappen, weg te rennen, maar ze was vastgehouden door een paar verpleegsters terwijl de dokter een etherkapje op haar gezicht drukte. Na de wonderlijke sessie bij Levine was ze voorgoed van haar angstklachten af.

Vijfendertig jaar later is Levine internationaal bekend als therapeut, stichter van de Foundation for Human Enrichment en auteur van een paar bestsellers over zijn methode en de wetenschappelijke achtergronden. Duizenden therapeuten over de hele wereld hebben zijn opleidingen gevolgd en passen zijn methode toe in hun eigen praktijk. In 2010 ontving hij de Lifetime Achievement Award van de Amerikaanse Vereniging van Lichaamstherapeuten.

Succesverhalen zijn er te over. Zoals dat van Carol Marks, die acht jaar geleden bij Levine in een groepsles belandde en uitgenodigd werd op het podium. “Ik leed aan scoliosis, vergroeide ruggengraat, en had weinig energie. Tijdens die eerste sessie voelde ik al dat mijn levenskracht weer begon te vibreren in mijn lijf,” zegt ze. “En mijn ruggengraat verschoof, zichtbaar voor de hele zaal.” Ze was zo onder de indruk dat ze meer sessies bij Levine boekte. In de loop van de behandeling kwam aan het licht dat een verkrachting die zij onderging op haar vijftiende, onder bedreiging met een mes, de oorzaak was van haar problemen.

“Ik had daar zo hard aan gewerkt,” zegt Marks, “in allerlei vormen van therapie, dat het geen punt meer voor me was – dacht ik. Maar voor mijn lichaam was het dat wel.” Door de SE-behandeling kwam Carol *back to life*, zoals ze het noemt. “Ik kreeg toegang tot delen van mezelf die ik niet kende,

tot mijn lichaamsgeheugen. En ik ontdekte een enorme kracht in mijzelf, die mij destijds had beschermd door te verstijven van angst, maar die ik dus ook kon gebruiken voor mijn genezing.”

Nee, van de scoliosis is ze niet af, zegt ze. “Daarvoor heb ik de rest van mijn leven nodig. Maar mijn rug is wel veel beweeglijker geworden.”

Denk bij trauma niet alleen aan verkrachting of ander dramatisch geweld, of aan branden of vreselijke ongelukken. Ook valpartijen, ernstige ziektes, het verlies van dierbaren, medische behandelingen en ziekenhuisopnames zijn dikwijls veel traumatiserender dan we denken. In zijn boek *De tijger ontwaakt* noemt Levine moeilijke bevallingen een bron van trauma, en zelfs stress die een foetus heeft ondergaan in de baarmoeder. En dat zijn dan nog de meest opzienbarende. Er zijn ook sluipende vormen van trauma. Veel ouders geven onbedoeld hun eigen psychische wonden door aan hun kinderen. En zelfs al zijn je ouders emotioneel kernegezond, zorgzaam en liefdevol, dan nog zijn ze er niet altijd bij als er iets ergs gebeurt, als je moederziel alleen met een bedreiging geconfronteerd wordt.

Zelf heeft Levine ook de nodige ervaring opgedaan. In zijn boek *De stem van je lichaam* beschrijft hij minutieus een ongeluk dat hem overkwam in 2005: hij stak nietsvermoedend de straat over toen hij geschept werd door een auto, bestuurd door een tiener. Al in de ambulance op weg naar het ziekenhuis begon Levine zijn eigen methode toe te passen: hij werd zich scherp bewust van alle lichamelijke sensaties en ging erin mee. Hij maakte subtiele armbewegingen omdat hij voelde dat zijn armen dat ‘wilden’, en hij stond zichzelf toe hevig te beven en te trillen. Prompt zakte zijn hartslag naar normale waarden. Hij wist meteen dat hij in elk geval geen psychische klachten zou overhouden aan het ongeluk.

Zijn toekomstdroom, vertelt hij mij in het interview, is dat de media – die nu bij grote rampen vooral opgewonden het slechte nieuws en de schokkende beelden eindeloos herhalen – ingezet kunnen worden om mensen dit soort nuttige informatie te geven. PTSS, het posttraumatisch stressyndroom, zouden ze daarmee kunnen helpen voorkomen.

III.

Vechten, vluchten of verstijven van schrik (*fight, flight or freeze*) zijn de opties waaruit we kunnen kiezen bij gevaar. Dat ‘kiezen’ gebeurt volautomatisch en onbewust; het is al gebeurd voordat je erover nadenkt. Vooral als je verstijft van schrik, of als je gedwongen door de omstandigheden jezelf doodstil moet houden op een levensbedreigend moment, is de kans op een langdurig trauma groot, zegt Levine. Je lichaam wil namelijk een natuurlijke reactie vertonen en de energie van de schrik ontladen met beweging, bijvoorbeeld door te schudden of te trillen. Dat is wat wilde dieren doen, als ze geschrokken zijn of ternauwernood aan de dood ontsnapt.

“Trauma overleven is een kwestie van het mobiliseren van enorme hoeveelheden energie”, zegt Levine. Hij praat gemakkelijk, glimlacht en straalt een vriendelijk soort zachtheid uit. “Gigantische hoeveelheden energie. Het is die energie die een gazelle in staat stelt te ontsnappen aan een cheeta met een snelheid van 120 kilometer per uur. Of die een moeder in staat stelt een auto van haar kind af te tillen, als het daaronder geraakt is. Die energie moeten we ontladen, lozen, om weer in evenwicht terug te komen. Wilde dieren doen dat vanzelf; daarop zijn ze gebouwd. Als een konijn door een coyote wordt opgejaagd en ontsnapt, dan raakt het niet getraumatiseerd; het wordt daarna niet bang om zijn hol te verlaten. Zodra het gevaar geweken is, is alles voorbij en gaat het

dier gewoon verder met zijn leven. Wij niet; wij blijven erin hangen. Terwijl wij ook, net als dieren, aangelegd zijn op het ontladen van die energie.”

Zonder ontlading ontstaan er vroeg of laat symptomen, zoals nachtmerries, woedeaanvallen, gevoelloosheid, apathie, verlies van levenslust: PTSS.

Levine: “Vechten of vluchten is actief; verstijven veroorzaakt een ingewikkelder soort trauma. Dat wordt nog niet echt goed herkend. Tekort aan energie, afwezigheid van emoties, gevoelloosheid in het lichaam, gebrek aan vermogen om te reageren op andere mensen en situaties – dat zijn allemaal symptomen van *collapse*, verstijven.”

En je kunt dus ook zoiets ‘normaals’ krijgen als een chronisch stijve nek.

Barbara Koopmans legt het haar cliënten altijd duidelijk uit als ze bij haar in de stoel plaatsnemen. “Want begrijpen wat er in je systeem gebeurt, maakt het veiliger voor de getraumatiseerde persoon”, zegt ze. “Dat is belangrijk, omdat juist getraumatiseerden zich onveilig voelen in hun wereld.”

Het is onze neocortex, zegt ze, die extra hersenkwab die wij door de evolutie hebben meegekregen, waardoor wij dikwijls onze eigen trauma’s vastmetselen. “Je kunt daarmee bijvoorbeeld beseffen dat je snel naar huis moet omdat je het gas niet hebt uitgedraaid; dan ben je blij met je neocortex. Maar is het ook dankzij diezelfde neocortex dat je kunt zeggen: ‘Mijn vader sloeg me altijd, maar hij bedoelde het vast niet zo kwaad’ – en dan schakel je jezelf en je eigen emoties uit. Je kunt ook gebeurtenissen verdringen. Soms vertellen mensen me dat ze geen trauma’s kennen, en in de loop van het gesprek herinneren ze zich dat hun ouders ineens gingen scheiden, of dat ze een auto-ongeluk hadden.”

In *De tijger ontwaakt* vertelt Levine dat je bij een kudde herten haarfijn kunt waarnemen hoe zij van elke schrik herstellen: lange trillingen gaan over hun lijf, tot het innerlijk evenwicht weer hersteld is. Waarom kunnen mensen dat niet?

“Het probleem is”, zegt hij, “dat wij bang worden voor precies die fysieke ervaringen die ons terug zouden brengen in het evenwicht. Trillen, rillen, prikkelende gevoelens in ledematen, warmte- en koudesensaties... Als je getraumatiseerd bent, ervaar je alle veranderingen als potentieel bedreigend. Wat we nodig hebben, is in contact komen met die lichamelijke sensaties, maar heel gedoseerd, telkens een beetje. Want als we al die energie tegelijkertijd loslaten, raken we gemakkelijk overweldigd. Dan slaan we weer dicht. Het zenuwstelsel kan het verschil niet zien tussen een traumatiserende gebeurtenis en chaotische ervaringen bij het herbeleven, dus als we daardoor overweldigd worden, kunnen we opnieuw getraumatiseerd worden.”

Dat doseren noemt hij ‘titreren’, een term uit de fysica, waarbij een vermenging van twee potentieel explosieve vloeistoffen beetje voor beetje plaatsvindt. Dat is waarom therapeute Koopmans mij liet pendelen met mijn aandacht tussen het prettige gevoel in mijn lijf en de plaat van spanning in mijn schouders.

Niet alle vormen van schokken of schudden zijn geschikt voor het ontladen van trauma-energie. Zacht trillen, gepaard gaand met temperatuurveranderingen, is volgens Levine de natuurlijke manier van het lichaam zelf. SE-therapeuten letten dan ook op elke vorm van verandering in het gezicht of de lichaamstaal van hun cliënten. Een blos op de wangen, een zucht, gerommel in de buik – het zijn allemaal tekenen van loskomende energie.

IV.

Tweede sessie, bij een andere therapeut: Louise Clough in Amsterdam, ook opgeleid in Somatic Experiencing®. Ik heb haar verteld over de spanning in mijn nek en bovenrug, en nu ik tegenover haar zit en er mijn aandacht op richt, voel ik hem weer, die loodzware plaat.

“Hij lijkt wel van graniet”, zeg ik. “Als een grafsteen.”

Ze ondervraagt me: hoe is dat voor mij om het erover te hebben, wat voel ik, waar voel ik dat? Is er ook een verlangen om vrij te zijn, meer ruimte te hebben, en waar voel ik dat verlangen?

“In mijn hart”, zeg ik.

Ze vraagt me om het gevoel van verlangen groter te maken, naar alle kanten. En om de bewegingen die mijn lichaam wil maken, hoe subtiel ze ook zijn, te volgen, zonder ze te sturen.

Ik voel dat mijn hoofd naar voren wil buigen, dus ik buig mijn hoofd. Er komt een liedje in me op: *‘Hang down your head, Tom Dooley, hang down your head and cry. Poor boy, you’re bound to die...’* Tranen lopen over mijn wangen, alweer. En dan weet ik wat het is dat op mijn schouders drukt: de plotselinge dood van mijn oudere broer, toen ik vijftien was.

Clough vraagt me hoe het precies ging en ik vertel haar over die zaterdagochtend, 46 jaar geleden, toen mijn moeder me in paniek opdroeg een dokter te bellen omdat mijn astmatische broer bezig was te stikken en zij vergeefs probeerde hem te beademen, en hoe ik ook in paniek raakte en de buurvrouw erbij riep, en hoe de ambulance eindelijk kwam en iedereen ineens weg was en ik alleen achterbleef met de hond, die aan het janken sloeg. En hoe ik mijzelf bezwoer: het is niet waar, het is niet waar, hij gaat niet dood. Hoe ze terugkwamen met het verpletterende nieuws. En hoe ik me in de periode daarna vooral het bodemloze verdriet van mijn ouders aantrok, en mijn eigen gevoel wegstoppte. In mijn nek, ja.

“Voor jou en jouw gevoel was weinig ruimte”, concludeert de therapeute, en dat zie ik, voor het eerst zo helder. We zitten stil tegenover elkaar. Verdriet golft door me heen.

Langzaam beweegt mijn hoofd, heen en weer, opzij. Ik stuur de bewegingen niet bewust – ik hou ze alleen niet tegen. “Je nek vertelt nu zijn eigen verhaal”, zegt de therapeute. “Hij verkent misschien de bewegingsvrijheid die mogelijk is.”

Aan het eind van de sessie gaat ze naast me zitten en ze houdt haar hand op mijn rug, een fijne warme hand, en op mijn schouders. “Om je te ondersteunen in wat nu in gang is gezet.”

V.

‘Unfinished business’ noemt Levine de diepere oorzaak van trauma: gevoelens die nooit zijn gevoeld, lichamelijke impulsen die verhinderd zijn, gebaren die niet afgemaakt konden worden. “Er worden allerlei emoties opgewekt, zoals verdriet, verlies, woede, die mensen jarenlang, tientallen jaren soms, hebben vastgehouden. Als we er niet mee kunnen omgaan, of als we ze niet mogen voelen, duwen we ze weg. Maar wat je weerstaat, blijft bestaan, en die gevoelens duwen terug. En wij duwen nog harder. En uiteindelijk denk je: o God, als ik dit zou voelen, zou ik kapot gaan. Maar het is alleen je reactie tegen die emotie die het probleem veroorzaakt. Bij een trauma is er geen eind aan het verhaal.”

Een trauma helen betekent volgens hem dat de gevoelens uit het verleden terugkeren naar het verleden. “De cliënt kan een nieuwe toekomst voor zich zien, die anders is.”

Dan kun je bijvoorbeeld voorstellen dat je met rechte rug en opgeheven hoofd door de wereld gaat, in plaats van gebukt onder een plaat van spanning. En dan merk je dat je ineens je hoofd een stuk verder naar links en rechts kunt draaien.

Bewegingloosheid is een sleutelbegrip in Somatic Experiencing®. *Freezing* is onvrijwillige immobiliteit, en om helemaal uit een trauma te komen, moet de angst losgekoppeld worden van het bewegingloos zijn. “Als een dier verstijft, kan het daarna weer bewegen en is er geen angst gecreëerd”, zegt Levine. “Maar als wij verstijven, worden we bang. Daarom gaan we ons ertegen verzetten, en dat leidt juist tot herhaling van het trauma.”

De capaciteit om gefocust te blijven, terwijl je rustig blijft, is ook heel belangrijk in bijvoorbeeld zenmeditatie, meent Levine. “Daar observeer je wat er gebeurt, binnen en buiten je.” Want wat is meditatie? Vrijwillige bewegingloosheid. “Dus vroeg of laat komen je trauma’s naar boven, als je serieus mediteert. Dan kun je dissociëren en ervan af bewegen, of je laten overweldigen. Maar als je in een veilige omgeving kunt experimenteren met bewegingloosheid, kom je er gemakkelijker doorheen en keer je probleemloos terug naar je normale staat.”