

# Je doet er niet toe



In het EMDR magazine van april 2021 werd hoogleraar Rafaële Huntjens geïnterviewd. Zij stelt: “er is geen bewijs voor het bestaan van structurele dissociatie van de persoonlijkheid. Onderzoek van de scan van mensen toont aan dat mensen verschillend reageren. Bij de een zie je emotionele acties bij de amygdala bij de ander niet”.

Mensen die trauma's hebben ondervonden, kunnen zich vaak bepaalde delen niet herinneren. Maar het blijkt dat ze geen problemen hebben met het onthouden van een lijst van woorden, ook trauma gerelateerde woorden, zijn niet beter of slechter dan een controle groep zonder trauma.

Zij pleit dan ook voor schema therapie, waarbij je emoties oproept die horen bij oude schema's en dan reparenting toepast of imagery rescripting. Zij geeft als voorbeeld dat het dan gaat over een basis behoefte zoeken, bijvoorbeeld veiligheid en dan de belager wegsturen. Cliënten zijn echter steeds geneigd om te vermijden, zoals mevrouw Huntjens ook constateert.

## **Je kunt de belager niet even wegsturen**

Mevrouw Huntjens gaat ervan uit dat je de belager even weg kunt sturen samen met de therapeut om je veiliger te voelen. Tegelijk zegt ze: “Probeer geen vermindering op te heffen omdat je denkt dat er een echte herinnering onder zit”.

Hetzelfde gebeurt in andere vormen van hulpverlening. De daders van misdrijven worden even apart gezet.

Weliswaar heeft Freud het thema van overdracht en tegenoverdracht geïntroduceerd. Maar zoals bekend heeft hij het Oedipoes complex geïntroduceerd om seksuele misstappen goed te praten. Ook de dader even weggestuurd. Net zo gaat mevrouw Huntjens ervan uit dat je de belager even weg kunt sturen, terwijl de belager onderdeel van het systeem is. Zonder dader geen slachtoffer. Het slachtoffer moet de belager wegsturen, maar dat kan het slachtoffer helemaal niet. Dat konden zij toen niet en ook nu nog niet. Hetzij omdat ze kind waren en dus niet sterk genoeg, hetzij omdat deze aangeleerde beschermingspatronen nu nog niet verwerkt zijn en nu nog steeds plaats vinden en ze andere mensen als overweldigers ervaren.

## **Het gaat om anders met de belager leren omgaan**

De daders worden even geparkeerd. Hulpverlening is er volgens mij op gericht anders met de daders om te gaan, hetzij uit de buurt te blijven of anders met ze om te gaan. Je kunt de ander niet veranderen, alleen jezelf. De daders wegsturen betekent dat dan de daders slachtoffers worden, want ze worden niet gezien of buitengesloten. Daders wegsturen gaat vaak gepaard met veel geweld, zie hoe de politie soms traangas en andere middelen inzet.

## **Slachtoffers**

Aan de andere kant bestaat er een impuls bij slachtoffers om verder te leven. Slachtoffers passen zich aan de omstandigheden aan. Ze vechten, ze vluchten of bevriezen, staan aan de grond genageld. Fight, flight, freeze.

**Slachtoffers vechten:** Als ze inschatten dat er iets te winnen is dan vechten ze. De laatste 2000 jaar hebben we revolutie na revolutie gehad. De laatste 75 jaar hebben we geen oorlog in onze regio gehad. Dat is echter een uitzondering. Wel flower power en straat gevechten met de politie en toeslagen affaires.

**Slachtoffers vluchten.** Dit betekent dat ze hun verlies nemen. Maar als kind moet je weer terug naar je ouders. Hoe overleef je in een situatie waarin je geen rechten hebt. Door te ontkennen wat er aan de hand is. M.a.w. jezelf te ontkennen. Je maakt jezelf klein, je bent niet trots op wat je doet, je ontkent je gevoelens, je doet alsof het niet erg is, wat je aangedaan wordt, klappen krijgen is beter dan de spanning verdragen die er heerst. Bovendien zorg je zo dat anderen uit het zicht blijven.

Vervolgens moet je net doen alsof er niets aan de hand is. Niets voelen, doen alsof er niets gebeurd is met je schaamstreek bij seksueel misbruik en het hele verhaal vergeten. Het hele verhaal bestaat niet meer en doet er niet toe. Het verdwijnt in een donker gat. Dat er ruw en onverschillig met je lichaam is omgegaan, mag niet genoemd worden. Het gevolg is dat ze geen verhaal hebben. Ze moeten het vergeten en verder leven.

Dit beeld vergeet je lichaam niet en het lichaam zegt wees alert, vermijdt plekken waar je misbruikt of genegeerd bent, vermijdt erover te praten. Maar dat is allemaal non verbaal. Er is geen taal voor, er zijn geen woorden voor, want dat mocht je niet vertellen. Je lichaam herinnert zich alleen de dreiging van de vijand of aanvaller.

M.a.w. Je dacht helemaal niets. Je was verstijfd van schrik. Hyper alert en volkomen een met de dader. Die moest je in de gaten houden. Je moest op alles voorbereid zijn. Wat ging de dader doen. Je hele lichaam was een brok spanning. Denk maar eens dat er een leeuw tegenover je staat en iemand vraagt je wat denk je. Wat vind je het ergste. Je hoort het helemaal niet. Je voelt niks, je ervaart niks. Je bent alleen maar gefocust op de leeuw. Wat gaat de leeuw doen. Je probeert je op alles voor te bereiden met je lijf. Je reageert als in een reflex.

Het is wel begrijpelijk dat men in de hulpverlening de dader even probeert even weg te denken, want de therapeut is ook onderdeel van wat het lichaam ervaart. Een client zei eens tegen me: "“ik zie er tegen op om te komen want ik denk straks krijg ik agressie over me heen”". Ze voegde er aan toe dat ze weet dat het niet zal gebeuren, maar het voelt zo.

Dus eerst moeten deze gevoelens als normale gevoelens geduid worden. Iedereen maakt mee, dat zijn lichaam reageert op agressie van anderen of dat anderen niet reageren en net doen of ze niet bestaan.

### **Terug naar de kwetsbare baby en kleuter.**

Een baby die geboren wordt, maakt na een week of 5, 6 echt contact en lacht als hij of zij je ziet. Maar dan moet er wel tegen de baby gepraat worden en gereageerd worden op zijn kreten. Hem of haar verschonen, voeden en laten merken dat je er bent als hij of zij gefrustreerd is. Wat je zegt is minder belangrijk, als je maar de goede toon hebt.

Moeders en vaders stemmen zich af op de baby. Ze troosten als de baby zich pijn heeft gedaan. Ze laten de baby voelen dat ze met hem of haar meeleven. Ze prijzen de baby of kleuter voor wat ze leuk vinden. Ze zeggen nee nee dat is van mama of papa, dat is van jou. Zo leert de kleuter wat in onze cultuur belangrijk is.

We kunnen de baby en kleuter dit leren door te verbieden of door wat we appreciëren te belonen. In het eerste geval houden we alles onder controle, dit mag niet. Een andere mogelijkheid is dat we helemaal niet reageren op de baby. In het tweede geval mag de kleuter experimenteren en belonen we wat we leuk vinden. Zo leert het kind wat van hem of haar verwacht wordt. Het kind is volledig afhankelijk van de ouder, dus het past zich geheel aan wat de ouder vindt. Zijn er veel verboden dan zal het alert zijn of iets wel goed is en of iets wel mag. Wordt de baby aan zijn lot overgelaten, dan is het leven frustratie en veel onzekerheid. Zijn er weinig verboden maar wordt hij of zij erkent in wat het goed doet, dan zal het kind experimenteren en vertrouwen op

zijn of haar eigen ervaringen. De baby en kleuter leert door ervaring en erkenning wat goed is in de ogen van de ouders.

Er is een theorie dat de eerste 3 jaar een blue print gemaakt wordt waar ons gedragspatroon uit volgt. Daarna moeten we hard werken om dit patroon te veranderen. En iedere generatie is daar mee bezig om bewust te worden waar aannames op gebaseerd zijn.

### **Het verwaarloosde of met verboden opgegroeide kind**

In het eerste geval waarbij het vooral om verboden ging of verwaarlozing, dan zal het kind altijd alert zijn en zijn of haar lichaam is gespannen. De kleuter is heel alert en geheel gefocust op wat er aan de hand is, gespitst op ieder geluid, iedere beweging en moet alles in de gaten houden. Het overziet alles en eigenlijk ziet het niets, alleen een beweging, die het ook helemaal in de gaten moet houden.

Het kind probeert alles onder controle te houden en dat is ook nodig. Dit kind is symbiotisch verbonden met degene die het vertelt wat het wel of niet goed doet.

Maar wat belangrijker is, is dat het kind niet echt kan luisteren, niets durft te zeggen, het is sprakeloos, benauwd, aan de grond genageld, het zit vast, het is alsof het van steen is. Een client zei eens: "ik voel me een standbeeld op een ijsvlakte". Het is alsof er iets tussen hen en de ander zit. Alsof ze er niet meer bij horen. Het is alsof ze een robot zijn. Ze zien dingen door elkaar. Ze twijfelen steeds, ze kunnen niet plannen, ze vergeten dingen.

### **Schrik in het lijf gevangen**

Als ik aan een volwassen cliënte vraag om zichzelf aan te raken, vind zij (kan evengoed een hij zijn) dat moeilijk. Ook naar haar vingers kijken waarmee ze wriemelt, vindt ze moeilijk. Dit betekent dat haar oog hand coördinatie niet meer werkt, want ze kijkt niet naar haarzelf maar wel naar alles om haar heen. En dat moest ook want ze werd weggevaagd of vernederd of ..... Dus ze moest alles in de gaten houden. Dus ze kreeg geen tijd om op zichzelf te letten, laat staan te denken over wat haar overkomen is. Ze kan niet denken. Ze is gefocust op wat een ander voelt. Ze zien haar niet, dus moet ze oppassen. De wereld gaat te snel, ze heeft geen macht over zichzelf. Ze doet alles door elkaar en ze beleeft de wereld als chaos, alles loopt door elkaar. Dus kon ze zich niet concentreren. Ze heeft niet mogen experimenteren. Ze heeft niet geleerd om op haar lijf te vertrouwen.

De schrik zit nog in haar lijf. Haar lichaam reageert alsof ze zich moet voorbereiden op overweldiging of overspoeling. Ze kreeg geen tijd om te overdenken wat haar overkwam.

Een client zei eens: "Ik ben nog aan het rennen alsof ik achternagezeten word. Ik ben aan het vluchten voor niks".

Ik zei: "je vermijdt".

De reactie van de client: "Ik probeer de eerste te zijn. Ik wil niet dat anderen in mijn buurt komen, concurreren van niks, snel zijn voordat er iets gebeurt, snel zijn. Ik moet de tijd verslaan. Hij probeert mij te verslaan".

Ik zeg: "hij heeft jou ook verslagen, je weggeveegd".

Client zegt: "ik heb gevoel voor tijd verloren op dat moment. Ik leef zonder tijd, geen begrip van tijd. Vroeger wel, het kon een ½ uur schelen. Nu weet ik niet of het ochtend of middag is. Avond is het donker".

Ik zeg: "Ja je gevoel is weg. Daarom chaotisch".

Client zegt: "Het is van binnen ook chaotisch. Ik leef in een andere wereld, niet normaal".

### **Het verlies onder ogen zien, het erkennen**

Aan een cliënte vraag ik om haar dijen en knieën aan te raken zodat ze meer grondt. Haar antwoord is dat als zij haar dijen aanraakt, doet haar dat denken aan sexueel misbruik. Ze vertelt dat ze EMDR gedaan heeft, maar het blijft een zwakke plek, EMDR heeft wel iets geholpen – jammer ik wil mijn lichaam terug, stukjes van mijn lijf dat het niet van mij is, weegt zwaar. Ik zeg: daar is overheen gewalst. Ze is stil en ik vraag wat ze vindt van wat ik zeg. Ze zegt: pijnlijk, nu bewust van, maar zelfs mijn lijf is aangetast, het is onmenselijk..

Het is beter om je verlies te zien dan je ervaringen steeds tegenover goede ervaringen te zetten om tot rust te komen zoals in de meeste therapieën wordt gesuggereerd. Of de belager even weg te sturen. Het is beter om te

zien hoe het leven er echt uitziet, dan wordt erkend wat je ervaart, erkent wat je voelt, dan krijgen je gevoelens een plek en begrijp je je gevoelens en kun je gaan bouwen op je lichaam. Het lichaam het enige wat we hebben om ons mee te oriënteren. Ons lichaam waarmee we kunnen ervaren wat iets met ons doet, of we dat prettig vinden of niet en vervolgens na kunnen denken over onze houding.

Net als op de baby gereageerd moet worden, dienen de gevoelens als normale gevoelens gezien te worden die iedereen heeft, afhankelijk van de context. Zo heeft het lichaam zich weten te handhaven en beschermen tegenover de aanvallen of het negeren van anderen.

Het is belangrijk dat we gaan zien hoe we ons beschermd hebben, onze lichaamsreacties of lichaamsreflexen begrijpen en accepteren. Dan kunnen we voelen dat we er toe doen, dat we een plek hebben, dat we grond voelen en er mogen zijn. Dat er ruimte is tussen jou en de ander, dat je de tijd krijgt om even na te denken. Dan pas kan aan je gevraagd worden, wat vind je het ergste, wat voel je en ervaar je. Daarvoor ben je alleen maar op de buitenwereld gericht en besta je zelf niet en dan kun je ook niet op je rationaliteit aangesproken worden. Je kunt niet denken, laat staan dat je je nog iets herinnert. Het enige dat je je herinnert, is een dreiging of dat je genegeerd werd.

Net als bij een baby dan moeten eerst de emoties in een kader gezet worden.

De visie van de therapeut bepaalt welk kader wordt gebruikt en of een client zich begrepen voelt of niet.

Carolien Entrop

<https://www.trauma-therapie-amsterdam.nl>