



Henne Arnolt Verschuren studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoolde hij zich in de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004 tot 2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds lesgeeft. Daarnaast heeft hij een praktijk als supervisor en therapeut.

Trauma zit in een klein hoekje

Zo'n 20 jaar geleden was ik betrokken bij een ongeluk. Ik was nummer drie in een rijtje van vier auto's die in de avondspits bij slecht weer elkaar niet meer konden ontwijken. En zoals je in zo'n situatie reageert: je merkt al snel op dat je 'niets hebt', vult samen de schadeformulieren in en belt naar huis. 'De auto is total loss, maar ik leef nog'. Toen ik thuiskwam zat mijn zontje met zijn autootjes botsinkje te spelen.

Na deze gebeurtenis merkte ik dat ik bij het autorijden van ieder remlicht voor me schrok, ook op grotere afstand. Ik had mijn voet erg snel boven het rempedaal hangen. En ik zette me dan schrap, alsof ik wachtte op de klap. Mijn idee was dat dit wel langzamerhand over zou gaan, maar het werd in de jaren daarna niet merkbaar minder. Ik troostte me vervolgens met de gedachte dat het geen 'groot ding' was, er viel goed mee te leven.

Toen ik ruim tien jaar later als bijscholing een trauma-opleiding deed, werden we op zeker moment gevraagd om met elkaar een oefensessie uit te wisselen over een 'niet al te groot issue'. Het auto-ongeluk leek me wel geschikt om mee te werken. Maar in het 'niet al te groot' had ik me stevig vergist, zo bleek al snel. Het werd een ingrijpende sessie, waarin ik me realiseerde dat ik tijdens het ongeluk de dood in de ogen had gezien. De schrik zat veel dieper dan ik gedacht had en bleek al die jaren ergens in mijn lichaam opgeslagen. Na deze 'oefen'-sessie reageerde ik ineens veel minder schrikachtig op remlichten. Tegelijkertijd was, door hem zo dichtbij gevoeld te hebben, mijn angst voor de dood veel kleiner geworden. Er was iets belangrijks afgerond.



Mijn trauma-opleiding ging hier natuurlijk precies over. Zoals Peter Levine, de grondlegger van de lichaamsgerichte traumatherapie, zegt: *'Trauma is in the body'*. Vaak proberen we trauma te verwerken door erover te vertellen, maar dit werkt regelmatig ook averechts omdat we tijdens het vertellen alles weer herbeleven. Het trauma neigt zich dan juist te herhalen in ons systeem, preciezer gezegd in ons zenuwstelsel. Wat van meer belang is, is dat we het trauma alsnog 'ontladen' in een vecht- of vluchtreactie. Vaak leidt een traumatische gebeurtenis tot een bevroren staat, onder andere gekenmerkt door dissociatie, die we lang met ons meedragen en iedere keer de schrik van toen blijft oproepen. Dat was bij mij het geval bij het opdoemen van remlichten voor me, de trigger.

Peter Levine ontdekte hoe dieren het trauma op een natuurlijke manier uit hun systeem werken. Als zij in doodsnood zijn geweest, gaan ze daarna een tijdlang hard rennen en/of schudden. Dat brengt hen uit de bevroren staat, een van de kenmerken van een traumastaat. Bij dieren staat deze bevroren staat bekend als *'playing dead'*, doodstil blijven liggen totdat het over is. Wij mensen neigen deze bevroren staat te overrulen met de neocortex; we beschouwen onszelf van

bovenaf en constateren dat we nog leven. Ondertussen blijft ons zenuwstelsel ervan overtuigd dat het gevaar allerminst geweken is en slaat bij het minste of geringste weer alarm, zoals bij mij met het zien van remlichten gebeurde. Niet alleen een ongeluk, maar ook het daarvoor veroorzaakte trauma zit in een klein hoekje. ■

Meer informatie:

www.traumahealing.nl,

www.bodymindopleidingen.nl

BRONVERMELDING:

Levine, P. (2011). *De stem van je lichaam*.

Trauma's helen met je lichaam als gids.

Haarlem: Altamira.

Van der Kolk, B. (2016). *Traumasporen*.

Het herstel van lichaam, brein en geest na

overweldigende ervaringen. Eeserveen: Mens!

Fisher, J. (2018). *Innerlijke zelfvervreemding*

overwinnen na trauma. Het onderscheiden en

verenigen van persoonlijkheidsdelen. Eeserveen:

Mens!

'van belang is dat we het trauma alsnog 'ontladen'
in een vecht- of vluchtreactie'