

Onuitwisbaar

Acceptatie van (micro)trauma in ons leven

Marjon Kuipers-Hemken MSc

Ingrid de Jong MSc



Onuitwisbaar

Acceptatie van (micro)trauma in ons leven

Marjon Kuipers-Hemken MSc en Ingrid de Jong MSc

ISBN 978 90 8560 286 6

NUR 770

THEMA MKPB

© 2023 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Laten we twijfelen

Laten we twijfelen

Aan alles

Wat we zijn

Gaan geloven

Wat ons ooit

Verteld is

Wat wij

Voor waar hebben

Aangenomen

Weg

Van ons

Innerlijk

Weten

Om nu

Weer

Als nooit

Tevoren

Moed

Te verzamelen

Te luisteren

Naar de woorden

Van ons hart

Voluit

Te twijfelen

Aan wat echt

Waar is

Opnieuw

Te kiezen

Te voelen

Te weten

Dit klopt.

Inhoudsopgave

Voorwoord [1]	11
Voorwoord [2]	13
Inleiding	15
De eerste stap	17
De tweede stap	17
De derde stap	17
Trauma en kennis	19
Het ontstaan van trauma	19
De top 5 van hetgeen wij bewust maar vooral onbewust van onze ouders leren	20
Effecten van trauma	21
Veilige gehechtheid	23
Stilstand of achterstand in gehechtheid	23
Het jonge kind	24
Trauma en het wankel evenwicht	27
Voorwaarden voor ontwikkeling	30
De drie elementaire levenstoestanden volgens Ruppert	30
Stressvolle dynamiek bij trauma	31
Trauma en stress	35
Drie soorten stress	35
Stressopbouw	36
Trauma en de werking van ons brein	41
Het drie-enige brein	41
Geweld	46

Trauma en prikkels	49
Mogelijke reacties op prikkels	49
Zintuigen	50
Trauma en het geheugen	55
Het zintuiglijk geheugen	56
Het kortetermijngeheugen	56
Het langetermijngeheugen	57
Trauma en waarneming	61
Exogeen en endogeen	61
Systemen waarneming	62
Selectieve aandacht	62
Multitasking of switchtasking?	63
Tekortkomingen in de waarneming	64
Systemschoonmaak	67
Trauma en de zes communicatiekanalen	71
Verbale inhoud	73
Gezicht	73
Stem	73
Lichaam	74
Interactiestijl	74
Psychofysiologie	75
Afstemmen	75
Trauma en emoties	79
Universele emoties	80
Non-verbale lek (NVL)	83
Trauma en onze gedragspatronen	89
Bereiken of vermijden	89
Intern referentiekader of extern referentiekader	90
Opties en procedures	91
Matching en mismatching	92

Relatie- of taakgericht	92
Controle binnen zelf of controle buiten zelf	93
Voorkeur voor het zelf of voorkeur voor de ander	93
Globaal of details	93
Verleden – heden – toekomst	94
Samen – nabijheid – solo	94
Trauma en de zes basisbehoeften	95
Voorkeuren	98
Trauma en relaties	103
Interdependentie	104
Codependentie	104
Counterdependentie	105
Hechtingstrauma	107
Liefdesverslaving en relatieverslaving	108
Seksverslaving	109
Hulp bij het doorbreken een ongezonde relatie of verslaving	110
Trauma en zelfbeschadiging	113
Automutilatie	113
Eetstoornissen	113
Trauma en verslaving	117
De zeven invloeden van trauma op een verslaving	119
Verslaving en compassie	122
Dopamine en opiaten	123
Genezing van een verslaving	124
Trauma en suïcidegedachten	127
Wie zijn de mensen die suïcide plegen?	128
Bespreekbaar maken moet	130
Verbinding	131
Presentie	132
Cognitieve therapie	133
Wat als iemand niet wil praten?	133
Suïcide als maatschappelijk probleem	133

Trauma en therapie	137
Somatic Experiencing	139
Psychedelica	143
Improv	145
Tapping	147
EMDR	149
Yoga	151
Meditatie en mindfulness	152
Hypnotherapie en NLP	153
Ademhalen	155
Nawoord	159
Bijlage: Welke basisbehoeften vind jij het belangrijkste?	161
Eindnoten	167



Voorwoord [1]

Wat een goed boek! In heldere bewoordingen wordt uiteengezet wat trauma's en microtrauma's zijn en hoe ze ons leven en ons gedrag kunnen beïnvloeden. In praktische termen wordt beschreven wat we kunnen doen als ouders, verzorgers, psychologen, therapeuten en anderen. Het boek geeft een jargonvrije, uitgebreide en betrouwbare beschrijving met verwijzingen naar meer dan honderd academische onderzoekbronnen.

Ik heb ook een zwak voor de auteurs, Marjon en Ingrid, sinds ik hen voor het eerst ontmoette als serieuze onderzoekers op de MSc in Behaviour Analysis die wij geven. De chemie tussen hen beiden en het kernteam van de Emotional Intelligence Academy is opmerkelijk. We ervaren een wederzijdse vertrouwensband en zij hebben ons meer geleerd dan wij hun. Onze band is geworteld in onze gedeelde passie voor emotionele intelligentie, kinderen en het helpen van mensen die moeite hebben met emotioneel geladen situaties vanwege traumatische ervaringen uit het verleden.

Microtrauma en macrotrauma, en alles daartussenin, zijn overal, vaak verborgen. Traumatische ervaringen veroorzaken psychologische en fysieke schade overal om ons heen. Het zijn toxische processen die ontstaan binnen relaties, familiegroepen, scholen, de werkplek, of ook een sociale groep, versterkt door veel hardheid van anonieme individuen op sociale media. Ik maak me ook zorgen om die individuen, omdat deze hardheid een projectie kan zijn van hun eigen onverwerkte trauma.

Mijn eigen proefschrift gaat over Emotionele Intelligentie. *Onuitwisbaar* levert een grote bijdrage op dat gebied. Wat mij opviel is dat het ook betrekking heeft op het deelgebied van de training die wij geven aan professionals op het gebied van veiligheid, inlichtingen, wetshandhaving en het bedrijfsleven in gedragsanalyse en waarheidsvinding. Dit boek is nu *core reading* voor die professionals, zodat zij geen grove fouten maken door het verkeerd inschatten van gedragingen die baseline kunnen zijn voor degenen die micro- en/of macrotrauma's hebben meegemaakt. Het boek kan hen voorbereiden op verantwoord handelen in hun werk.

Door de inhoud te scannen, zul je snel begrijpen hoe het boek:

- op praktische wijze uiteenzet wat trauma is (inclusief microtrauma's);
- de cruciale rol benadrukt die wij als ouders en verzorgers hebben voor degenen voor wie wij verantwoordelijk zijn (of niet) vanaf de conceptie, via de kindertijd, tot aan de volwassenheid;
- de complexiteit van het individu onthult en benadrukt dat iedereen een eigen verhaal heeft;
- de noodzaak onderstreept om nieuwsgierig, open en empathisch te blijven naar anderen;
- ons eraan herinnert ten volle gebruik te maken van de zes communicatiekanalen en de voorkeuren/stijlen/kenmerken van een persoon om ze beter te begrijpen, zodat we ons kunnen verbinden met iedere persoon;
- ervoor zorgt dat onze hypothesen bij gedragsanalyse rekening houden met trauma's om gedrag te verklaren;
- op gevoelige wijze verslaving, zelfbeschadiging en suïcidegedrag verkent op een manier waarmee velen zich kunnen identificeren;
- therapieën, denkwijzen en manieren schetst om lezers te helpen die worstelen met trauma bij zichzelf of hun naasten.

De auteurs doen dit moedig en delen kwetsbaarheden en voorbeelden uit hun eigen leven op een manier die lezers zal boeien en hen tot het einde toe betrokken zal houden – zoals bij mij het geval was. Lezers zullen onmiddellijk de geloofwaardigheid van de auteurs van dit prachtige boek erkennen.

Onuitwisbaar is een frisse wind en een belangrijke bijdrage aan het vakgebied. Ik juich het toe en beveel het aan professionals en verzorgers/ouders aan.

Cliff Lansley PhD

Directeur van de Emotional Intelligence Group

Manchester UK



Voorwoord [2]

Marjon en Ingrid delen veel van zichzelf in dit boek, zodat anderen kunnen profiteren van hun jarenlange ervaring. Het boek staat vol informatie, onderbouwd met relevant onderzoek, praktische tips en nuttig beoordelingsmateriaal om uit te proberen (ook in de bijlage!).

Mijn eigen expertise is linguïstiek en omvat de taal van crisisonderhandelingen. Er is in dit boek zo veel praktisch en theoretisch materiaal waaruit ik in dit verband kan putten, dat niet alleen betrekking heeft op iemands potentiële mentale redenering, maar ook op het soort non-verbale, fysiologische en gedragsmatige kenmerken die kunnen duiden op aanwijzingen voor trauma en dus hun verbale traumaverhaal vergezellen.

De illustratieve voorbeelden en personage-gebaseerde scenario's zijn een fijne toevoeging, alsook de samenvattingen aan het eind van elk hoofdstuk, waarin belangrijke 'take home'-punten staan.

Ik kan dit boek van harte aanbevelen aan iedereen die geïnteresseerd is in trauma (en microtrauma), vooral als men op zoek is naar kennis die hen en anderen kan helpen om verder te gaan met wat, indien miskend, vaak slopende traumatische ervaringen kunnen zijn.

Professor Dawn Archer
Manchester Metropolitan University
Manchester UK



On and on the rain will say

How fragile we are, how fragile we are - Sting

Inleiding

We zijn allemaal gevormd door onze geschiedenis. Trauma raakt ons allemaal. Het is een deel van ons mens-zijn. Ervaringen uit het verleden kunnen iedere beslissing die we nemen, iedere keuze die we maken, sterk beïnvloeden. Nog steeds wordt trauma gezien als het resultaat van een intense, abnormale, levensbedreigende gebeurtenis of situatie. Bijna altijd echter hebben we onze traumaervaringen niet bewust, zijn ze vooral stil en subtiel en hebben deze ervaringen ons, zonder uitzonderingen, op een onbewuste laag diep geraakt. Trauma ontstaat veelal door bedreigende omstandigheden in de kinderjaren in de hechte relaties waaraan wij als kind niet konden ontkomen, zoals in de relatie tussen ouders en kind. Deze (micro)traumaervaringen zorgen voor een overaanpassing van ons zenuwstelsel en hebben ook vandaag nog invloed op de chemische balans in ons lichaam en hebben een negatief effect op ons mentale en fysieke welzijn. De oude pijn van trauma wordt gezien als de oorzaak van veel problemen, ziekten, verslavingen, depressies, angsten en geweld.^{1 2 3}

We willen onszelf liever niet als slachtoffer van trauma zien. We willen niet zien dat ook wij als volwassenen (onbewust) ook traumatische situaties en omstandigheden hebben meegemaakt. We willen niet zien dat ook professionals die met kinderen en volwassenen met trauma werken, zoals artsen, leerkrachten, therapeuten, (gz-)psychologen, toegepast psychologen, poh-ggz, (ortho)pedagogen, jeugdzorgwerkers, jeugdbeschermers, kindervertherapeuten, coaches, psychiaters, trainers en mediators bewust of onbewust traumatische situaties en omstandigheden hebben meegemaakt. De ouders en ook de professionals hebben veelal alleen zichzelf als instrument en daar waar je jouw eigen patronen niet herkent, beïnvloed je de toch al kwetsbare dynamiek en heb je hierin een onbewust en ongewild aandeel. Met het herkennen en erkennen van (micro)trauma bij de ander en bij jezelf kan veel leed worden voorkomen. Ook biedt het een veel beter startpunt om vanuit traumaperspectief naar problematiek en diagnostiek te kijken.

Zeker als je (gevoelsmatige) onveilige kinderjaren hebt gehad, omdat jouw vader en moeder niet emotioneel beschikbaar waren, dan zal het je niet onbekend voorkomen dat je – wanneer de stress erg hoog bij je is – gedrag toont dat je liever niet zou willen tonen. Jij als verstandige volwassene raakt getriggerd in een oude, onbewuste kindpijn en of je het nu wilt of niet, voordat je het weet sta je te schreeuwen, smijt je met deuren, loop je weg, zeg je heel gemene dingen, maak je iets stuk of bevries je en trek je je in jezelf terug. Ook als de stress er niet is, ben je toch nog heel hard bezig iedereen in jouw omgeving te vriend te houden, te pleasen met als onbewust doel niet afgewezen te worden. Je geeft je grenzen niet aan, sterker nog, je weet niet eens hoe dit moet. Toen je kind was, was dit gedrag immers functioneel overlevingsgedrag. Je ervoer letterlijk doodsnood als kind toen jouw ouders niet beschikbaar waren, dus paste je onbewust jouw gedrag aan. Zo zorgde je ervoor dat jouw ouders jou wel lief vonden. Maar vandaag de dag, in je relatie met je partner, vrienden of vriendinnen, je kinderen of met je collega's is jouw gedrag, hoe vertrouwd ook, niet meer functioneel. Sterker nog, het zuigt je op termijn helemaal leeg. Je bent namelijk veel te hard aan het werk om liefde en erkenning te krijgen. Op te eisen zelfs. Je doet supergoed je best, bij het perfectionistische af, om maar niet in de steek gelaten te worden of geen afkeuring te ontvangen, en het is nooit genoeg.

Soms ook ervaar je persoonlijke relaties als benauwend. Houd je het niet vol op je werk. Je hebt het gevoel dat je stikt, ervaart druk en wilt het liefst de boel de boel laten en nieuwe situaties opzoeken. Weer een nieuwe partner, weer een nieuwe baan, weer een andere leefomgeving. Zolang je beweegt ben je veilig en kan niemand je pijn doen.

Soms ook ben je argwanend. Lijkt het allemaal goed te gaan, maar durf je niet te genieten, niet erop te vertrouwen dat het goed is. Simpelweg omdat jouw oude patroon je laat voelen dat je toch niet goed genoeg bent en geluk voor jou niet is weggelegd. Je komt niet meer in opstand, bent gelaten en hebt gebrek aan energie en motivatie. Je bent niet vooruit te branden of verdooft jouw pijn in een verslaving. Het is immers zinloos in verzet te gaan, zoals je dat als kind al zo goed wist.

We lijken collectief nog maar niet te begrijpen dat iedereen fundamenteel anders wordt door een traumaervaring. We veranderen biologisch, hormonaal, qua genetische expressie en zelfs in de chemische reacties van ons lichaam.⁴ Wat we moesten

ontberen om ons veilig en geliefd te voelen is evengoed trauma. Trauma gaat niet over mij, denk je misschien. Trauma is echter veel breder dan we ons voorstellen en het laat blijvende littekens achter, of we ons er nu bewust van zijn of niet. En alleen jij kunt hier iets aan doen. Je kunt een ander niet verantwoordelijk maken voor jouw traumapatronen. Zo werkt het niet. De ander heeft genoeg aan zichzelf en aan zijn of haar eigen traumapatronen. Jij moet dus aan de slag. Met jezelf.

De eerste stap

De eerste stap om beter met jouw onverwerkte patronen om te kunnen gaan, is erkenning. Erkenning dat jou ooit iets geraakt heeft dat je heeft helpen overleven. Erkenning dat jij een deel van jouw eigen ik hebt opgegeven. Erkenning dat ook jij een deel van jouw autonomie hebt opgegeven om te kunnen overleven in de werkelijkheid van toen. Je aanpassen aan de wereld waarin jij opgroeide, was de enige optie die je destijds had. De pijn van het niet gewild zijn, niet geliefd zijn en niet beschermd zijn voel je nog steeds. Het overlevingsgedrag dat je daarop ontwikkelde, is je nu in de weg gaan zitten. En geef jezelf de erkenning dat het echt niet jouw schuld is.

De tweede stap

De tweede stap is kennis. Gelukkig is er veel nieuwe, met name internationale wetenschappelijke kennis over trauma en het effect op ons functioneren. Want als jij weet wat er in jouw lijf gebeurt met de onbewust opgeslagen ervaringen en hoe het zit met de werking van jouw brein onder stress en de invloed op jouw gedrag, dan maak je al een grote stap.

De derde stap

En de derde stap is een strategie. Hoe verder? Hoe voorkom je dat je steeds weer in jouw oude patronen verzeild raakt? Want traumapatronen zijn onuitwisbaar. Ook met alle kennis van de wereld blijft jouw gevoeligheid voor trauma latent aanwezig. Maar door erkenning en kennis kun je blijven anticiperen. Daardoor hoeft het gevoel of je gedrag je niet meer steeds te overvallen en pak je de regie weer meer terug.

Take care!

*Marjon Kuipers MSc en Ingrid de Jong MSc
Gedragsanalisten*



Trauma is not what happens to you, trauma is what happens inside you as a result of what happens to you – Dr. Gabor Maté

Trauma en kennis

In dit hoofdstuk wordt de basis gelegd voor het begrip van trauma, stress en de werking van het brein. Door middel van wetenschappelijke inzichten wordt uitgelegd hoe deze factoren op elkaar inwerken en wat de gevolgen kunnen zijn.

Het ontstaan van trauma

Ons leven begint met trauma, ongeacht hoe gewenst en liefdevol we ook zijn ontvangen en opgevoed.⁵ Trauma is de belangrijkste oorzaak van mentale problemen en recent onderzoek toont aan dat het ook een grote rol speelt bij fysieke gezondheidsproblemen. Volgens traumadeskundige Bessel van der Kolk⁶ zijn de meeste traumatische ervaringen preverbaal, wat betekent dat ze hebben plaatsgevonden voordat we als kind in staat waren om er woorden aan te geven. Internationaal bekende traumadeskundige Peter Levine⁷ beschrijft trauma als ‘misschien wel de meest vermeden, genegeerde, miskende, ontkende en verkeerd begrepen oorzaak van menselijk lijden’.

Wanneer we geboren worden, creëren onze ouderfiguren onze hele realiteit. Als blanco bladzijden kopiëren we in de eerste jaren van ons leven de programma's van onze ouders, broers en zussen, grootouders en andere verzorgers en leerkrachten. Vaak zijn deze programma's, overtuigingen en trauma's niet van onszelf afkomstig. We nemen het gedrag over en functioneren met een programma dat in feite van iemand anders is. Soms willen we graag anders zijn, maar dit programma is zo diep in ons systeem geworteld dat het niet kan worden overschreven door ons denken. Ons leven hangt daarmee af van onze ouders of verzorgers met hun eigen bagage.

Onze belangrijkste motivatie is om liefde van hen te ontvangen, met hen verbonden te zijn, ons veilig te voelen en het gevoel te hebben dat we ertoe doen. Als kinderen kunnen we onze ouders niet zien als mensen met hun eigen overtuigingen, trauma's, verleden en problemen. Alles wat ze doen, personaliseren we. Daarom voelen veel volwassenen zich nog steeds schuldig of beschaamd omdat ze 'moeilijke' kinderen

waren. Of ze voelen zich schuldig over gebeurtenissen zoals een echtscheiding of andere voorvallen, terwijl deze gebeurtenissen vaak niet door hen zijn veroorzaakt. De grootste factoren die van invloed zijn op onze neurale paden, de gedachten en gedragspatronen in ons brein en de reacties van ons zenuwstelsel, zijn onze ouderfiguren. Terwijl ze ons verbale boodschappen over gezins- en culturele normen en waarden leren, leren ze ons nog veel meer non-verbaal. Kinderen zijn als sponzen en nemen alles op wat ze horen en zien. Ouders zijn zich vaak niet bewust van hoe ze kennis overdragen en patronen als een softwareprogramma installeren bij hun kinderen.



*The way we talk to our children
becomes their inner voice – Peggy O'Mara*

De top 5 van hetgeen wij bewust maar vooral onbewust van onze ouders leren

1. *Relatiedynamiek*: we leren hoe relaties werken door de eerste relaties waar we getuige van zijn (tussen onze ouders, hun vrienden, familie en vreemden). Deze patronen vormen de basis van hoe we later functioneren in onze eigen volwassen relaties.
2. *Grenzen*: we leren over grenzen door de grenzen die onze ouders stellen (of juist niet stellen). Als onze ouders duidelijke grenzen stellen en ook de grenzen van anderen respecteren, leren we deze grenzen begrijpen en zelf ook toepassen. Als onze ouders geen gezonde grenzen kennen, kunnen we dit als kind ook niet van hen leren.
3. *Kernovertuigingen*: we nemen alles in ons op wat onze ouders over ons zeggen en beschouwen het als de waarheid. We beseffen als kind niet dat veel van wat tegen ons of over ons wordt gezegd, de emotionele toestand van onze ouders weerspiegelt en niet de waarheid over wie we zijn. Toch bepaalt hoe onze ouders in onze jonge jaren over ons denken onze identiteit en onze rol in het leven. Door wat wij ervaren in onze kindertijd worden onze hersenstructuren en interne wereld gevormd. Dit beïnvloedt hoe wij de wereld en onszelf zien.
4. *Emoties*: hoe we onze ouders hebben zien omgaan met stressvolle emoties, beïnvloedt ook hoe we zelf met emoties omgaan. We leren van onze ouders om emotioneel reactief te zijn, of juist bewust onze emoties te managen.
5. *Zelfzorg*: ouders die goed omgaan met hun geest en lichaam leren ons hetzelfde gedrag. Ouders die zichzelf verwaarlozen en hun eigen behoeften niet respecteren, leren ons onbewust dat ons lichaam en onze behoeften er niet toe doen.