

VERENA KÖNIG

TRAUMA EN RELATIES

Doorbreek oude hechtingspatronen
en creëer gezonde relaties



INHOUD

Inleiding	7
1 HET LEVEN IS RELATIE	15
Gezien worden is heilzaam	17
Een neurobiologische kijk op trauma en verbondenheid	35
Het hechtingssysteem: ons innerlijke kompas	45
Het doel van de reis: een veilige hechting	59
2 VROEGE WONDEN: HOE ONZE ERVARINGEN ONZE RELATIES BEPALEN	71
De wonden die anderen ons toebrengen, genezen het moeilijkst	73
Het verstoorde innerlijke kompas: het overactieve hechtingssysteem	83
De overlevingsstrategieën van een overactief hechtingssysteem	94
Gevangen in een overactief hechtingssysteem: toxische relaties	120
Het verstoorde innerlijke kompas: het gedeactiveerde hechtingssysteem	137
De overlevingsstrategieën van het gedeactiveerde hechtingssysteem	141
Het verstoorde innerlijke kompas: het roterende hechtingssysteem	151
Seksueel geweld door hechtingsfiguren	174
De overlevingsstrategieën van het roterende hechtingssysteem	183

3	DE LANGE SCHADUW VAN HET VERLEDEN: TRAUMA EN RELATIE IN HET DAGELIJKS LEVEN	193
	Wie is samen met wie? Deelpersoonlijkheden in relaties	195
	Bewustzijnsniveaus en de relatieruimte	201
	Gezonde grenzen, gezonde relaties	222
	Trauma en seksualiteit	227
	Trauma en vriendschap	239
4	DE HEILZAME KRACHT VAN VERBONDENHEID	247
	Onze relaties hebben de grootste genezende kracht	249
	Eerste basisvoorwaarde voor een geslaagde relatie: zorg voor corrigerende ervaringen	251
	Tweede basisvoorwaarde voor een geslaagde relatie: stem de communicatie af op het zenuwstelsel	258
	Derde basisvoorwaarde voor een geslaagde relatie: cultiveer veilige hechtingen	269
	Opgeven is geen optie	278
	Epiloog	281
	Dankwoord	283
	Woordenlijst	285
	Aanvullende literatuur	293
	Bronnen	297
	Register	299

INLEIDING

'Trauma *ontstaat* in relaties en trauma
geneest in relaties.'

Waaraan herken ik een trauma? En wanneer is een trauma genezen? Deze en vergelijkbare vragen worden me dagelijks gesteld in e-mails, op social media, in interviews en natuurlijk in mijn praktijk. In de loop der jaren zijn mijn antwoorden op die vragen veranderd. Toen ik pas werkzaam was als traumatherapeut greep ik terug op de criteria voor diagnoses en evaluatietechnieken. Dat voelde nooit echt goed, want die kunnen niet uitdrukken wat voor mensen met een trauma zo belangrijk is: in hoeverre ze in hun leven verbondenheid en veiligheid ervaren. Daarom luiden mijn antwoorden tegenwoordig vaker zo:

Trauma herkennen we aan de manier waarop we onze relaties vormgeven en beleven. Aan hoe veilig, geborgen en aanwezig we ons in onze relaties voelen, kunnen we aflezen in hoeverre we van de gevolgen van trauma zijn hersteld.

Met relaties bedoel ik niet alleen de relatie tussen levenspartners, maar alle verhoudingen met iedereen met wie we ons verbonden voelen. Dat kan de relatie met ons eigen lichaam zijn, met onze medemens, met de planeet aarde, maar ook met onze symptomen en met ons verleden.

De pijn van onze wonden komt nergens zo duidelijk tot uiting als in onze relaties. En daarbij maakt het niet uit of het gaat

om de problemen in ons dagelijks leven of om de immense problemen van de hele mensheid. Waarom is dat eigenlijk?

Het eenvoudigste antwoord luidt: omdat we elkaar nodig hebben en omdat dat ons kwetsbaar maakt. De mens is een sociaal dier, dat niet zonder relaties met andere mensen kan. Als die verbinding met anderen er niet is, leidt dat tot schade, een gebrek aan harmonie en terugkerende conflicten.

TRAUMA MAAKT VERBONDENHEID KAPOT

De gevolgen van stress en trauma zijn van grote invloed op onze beleving van verbondenheid. Met andere woorden: veel van onze problemen hangen samen met onverwerkt persoonlijk en collectief trauma.

Uit onderzoek naar trauma is gebleken dat het zogenaamde *manmade* trauma, dus trauma dat het gevolg is van menselijk gedrag, een andere uitwerking op de psyche en het leven heeft dan trauma dat is veroorzaakt door bijvoorbeeld natuurrampen of ongelukken. Het verwerken van intermenselijk trauma lijkt een complexer proces te zijn. Zeker vroege wonden, opgelopen op hechtingsniveau, blijven onbewust en subtiel doorwerken en beïnvloeden aanhoudend en diepgaand alle andere aspecten van ons leven.

Wie aan een psychisch trauma lijdt, heeft diepe wonden opgelopen en ervaart de wereld als een gevaarlijke plek waarin andere mensen een bedreiging vormen. Daarom vormen de gevolgen van een dergelijk trauma een belemmering voor het aangaan van relaties en wordt de elementaire, intermenselijke behoefte aan liefde, geborgenheid, verbinding en samen groeien vaak maar moeizaam of helemaal niet vervuld. Vaak zien we dat onvoldoende in. We proberen met vijfstappenplannen

Het leven is relatie

We hebben elkaar nodig.

In een wereld waarin oorlogen, sociale ongelijkheid, dreigende rampen en concurrentiestrijd het nieuws bepalen, klinkt deze uitspraak nogal wereldvreemd.

Maar als we als individuen en als samenleving de kans op een toekomst in vrede en gezondheid niet willen verspillen, moeten we iets met deze simpele waarheid.

Het is geen emotioneel cliché, maar een treffende beschrijving van onze menselijke natuur.

GEZIEN WORDEN IS HEILZAAM

‘Mensen genezen zodra ze zich gezien voelen.’

‘Hij ziet me gewoon niet.’

Terwijl Bella dit zegt, springen de tranen in haar ogen. Ze slikt de verontwaardigde woede in waarmee ze eerder nog over haar partner sprak. Bella duikt in elkaar, met haar schouders naar voren, en verbergt haar gezicht achter haar handen. Er is geen spoor meer te zien van de kwade, driftig gebarende vrouw.

In plaats daarvan wordt zichtbaar wat er achter al die woede, irritatie en wanhoop schuilgaat: een diepere, bijna ondraaglijke pijn. De pijn van het niet-gezien worden.

Er is bijna niets zo heilzaam als het gevoel dat je wordt gezien en begrepen. Daardoor voelen we ons echt verbonden, daardoor weten we dat we erbij horen. Als we ons gezien voelen, voelen we ons veilig. Als iemand ons echt ziet staan, voelen we ons bij die persoon geborgen en kunnen we de moed en het vertrouwen verzamelen om boven een wond of boven onszelf uit te stijgen. Zodra we voelen dat de ander zich voor ons opent en ons verwelkomt, kunnen oude wonden, die soms al generatieslang aanwezig zijn, langzaam gaan genezen. De waardigheid van een enkel mens of een heel volk kan worden hersteld als pijn, verdriet en onrecht worden erkend, officieel en oprecht. Als je eenzaam bent, van alles en iedereen verlaten, kan het een groot verschil

maken als een empathische medemens, met vergelijkbare ervaringen, je met een warme blik duidelijk maakt dat hij jouw pijn kent, die pijn van wat niet kan worden uitgesproken.

De heilzaamste zinnen die we tegen elkaar kunnen zeggen, zijn waarschijnlijk deze: Ik zie je. Ik geloof je. Je bent niet alleen.

VERDRINGING ALS OVERLEVINGSSTRATEGIE

Als we ons onbegrepen en ongezien voelen, voelen we ons als gevolg daarvan vaak ook eenzaam, uitgesloten of zelfs waardeeloos. Zulke gevoelens kunnen helaas ons hele leven gaan bepalen, want ze sturen namelijk onbewust onze gedachten, ons gevoel en ons gedrag een bepaalde kant op. Niet omdat we voortdurend met die gevoelens bezig zijn, maar juist omdat we ze onderdrukken en verdringen. Ze zijn zo ondraaglijk dat ons innerlijk ons probeert te beschermen tegen de pijn waarmee ze gepaard gaan. Zo'n onbewust beschermingsmechanisme eist op den duur een hoge tol. Alles wat we uit ons bewustzijn verdringen, verliest namelijk niet aan betekenis, maar werkt juist door, in ons en om ons heen. En dat heeft gevolgen:

- **Wat we verdringen, kunnen we niet verwerken.** Wat niet is verwerkt, belemmert onze persoonlijke ontwikkeling en verkleint de kans dat we van opgedane ervaringen leren en erdoor groeien. De kans dat we ze aan anderen doorgeven wordt juist groter.
- **We vermijden niet alleen de dingen waarvoor we ons afsluiten, maar ook al die aspecten in ons leven die ermee verbonden zijn.** Zo kan iemand die jong een trauma heeft opgelopen bijvoorbeeld sporten vermijden, omdat hun innerlijke, onbewuste waarneming (interoceptie) een verhoogde hartslag as-

socieert met een angstig controleverlies van jaren geleden. We vertonen vermijdend gedrag niet bewust en juist dat is voor veel mensen zo verwarrend. Ze weten dat sporten gezond en verstandig is, maar toch doen ze het niet. Ze worden namelijk tegengehouden door 'iets' wat sterker is dan gezond verstand en wilskracht.

- **Wat niet is verwerkt en geïntegreerd, wordt geprojecteerd.** Projectie houdt in dat we gevoelens, gedachten en behoeften die we bij onszelf afwijzen, overdragen op een ander persoon of een voorwerp, zodat we er innerlijk afstand van kunnen nemen. Dit afweermechanisme kan leiden tot impulsief, onnadenkend en ongepast gedrag. Als je eigen behoeften tijdens je vroege kindjaren zijn genegeerd, kun je bijvoorbeeld geneigd zijn om een hulpbehoevend persoon weg te zetten als een overgevoelige huilebalk. Veel vooroordelen en wrok zijn waarschijnlijk geworteld in onze eigen, niet-geïntegreerde wonden die we op een ander overdragen om de druk in onszelf te verminderen.
- **Onverwerkt trauma wordt vaak doorgegeven.** 'Intergenerationeel' en 'transgenerationeel' zijn in dit opzicht passende termen. Gevoelens die worden genegeerd in plaats van verwerkt, kunnen later naar boven komen in het gezin, de familie of een andere collectieve context. Een klassiek voorbeeld is de getraumatiseerde ouder die vanwege zijn eigen trauma niet emotioneel aanwezig kan zijn voor zijn kinderen, wat vervolgens weer een bepaalde uitwerking op de kinderen heeft. Een ander voorbeeld is de sfeer van angst waarmee generaties kinderen met een donkere huidskleur in een racistische samenleving dag in, dag uit moeten leven.
- **Pijnlijke gevoelens wegduwen betekent ook je eigen, voelende aard wegduwen.** Het is onmogelijk om elk gevoel afzonderlijk te isoleren. Als we onze gevoelens voortdurend onderdrukken, heeft dat gevolgen voor onze emotionele be-

weeglijkheid. Het kost ons dan meer moeite om in de vreugde of het verdriet van anderen te delen en onszelf troost te bieden. Deze strategie gaat dus ten koste van de verbondenheid met anderen, die we juist zo hard nodig hebben. Er lijkt een soort glijdende schaal te zijn: naarmate gevoelens sterker worden verdrongen, nemen tolerantie en empathie af. Dus hoe meer een mens of een groep mensen verdringt, des te meer emotionele kilte en een groter gebrek aan empathie.

- **Een hogere innerlijke druk vraagt om een sterkere compensatiestrategie.** Verdringen heeft nog meer gevolgen. Als iets niet is verwerkt, kan het worden getriggerd. Dat wil zeggen dat prikkels in of buiten onszelf bepaalde aspecten kunnen activeren van wat we uit ons bewustzijn hebben verbannen. Zo kan bijvoorbeeld ruzie (de trigger) verlatingsangst oproepen. Deze (vermoedelijk oude) angst moet op een bepaalde manier worden verdragen, of beter nog, zo snel mogelijk verdwijnen. Als we niet hebben geleerd hoe we met heftige gevoelens moeten omgaan, leren we in plaats daarvan iets anders: hoe we die gevoelens moeten compenseren. Compensatie is een creatieve manier van aanpassen die tot uiting komt in talloze strategieën. En die kosten allemaal energie. Het is bijvoorbeeld erg inspannend om verlatingsangst dag in, dag uit te moeten compenseren door je eigen behoeften op een laag pitje te zetten en jezelf voor anderen op te offeren. (Later in dit boek ga ik dieper in op verschillende compensatiestrategieën.)

COMPENSATIE ALS OVERLEVINGSSTRATEGIE LEIDT VROEG OF LAAT TOT DECOMPENSATIE

Veel van mijn cliënten klopten bij me aan toen ze aan het einde van hun Latijn waren en de wanhoop nabij. Ze hadden niet

langer de kracht om verdringingsmechanismen en compensatiestrategieën toe te passen en zagen alles om hen heen instorten. Ze kwamen voor steeds meer uitdagingen te staan, maar waren niet in staat om met die uitdagingen mee te groeien. Hun oude en tot dan toe altijd doeltreffende strategie, verdringing, had namelijk verhinderd dat ze de juiste tools hadden gevonden om aan hun innerlijke stabiliteit te werken. In zo'n geval kun je van een onbeduidende gebeurtenis al overbelast raken. De innerlijke dijken breken, de druk wordt te hoog. Alles wat tot dan toe door compensatie en verdringing in bedwang is gehouden, stroomt het bewustzijn in. De compensatie werkt niet meer, de oude strategie is waardeloos geworden.

Zo'n moment van decompensatie veroorzaakt vaak een enorme crisis. Mensen raken door decompensatie niet zelden opnieuw getraumatiseerd, omdat oude ervaringen ongefilterd het hier-en-nu binnen stromen. Dit verschijnsel wordt vaak aangeduid met *late onset PTSD* (uitgestelde PTSS of PTSS met een verlaat begin). Uitgestelde PTSS houdt in dat een complexe posttraumatische stressstoornis soms pas jaren na de traumatische ervaring kan optreden. Het is op de lange termijn dan ook niet haalbaar om je eigen innerlijk met compensatiestrategieën in bedwang te houden. Compensatiestrategieën zijn nuttig omdat ze je bij zware belasting gedurende korte tijd helpen om stabiliteit te verkrijgen, maar een dergelijke stabiliteit kent grenzen. Een toestand van echte stabiliteit en echte veerkracht bereiken we alleen door onze verdrongen gevoelens en ervaringen te integreren en steeds meer op onszelf en op anderen te vertrouwen, in plaats van onszelf telkens alleen te laten.

Zo beschouwd kan decompensatie ook een keerpunt zijn, met gunstige gevolgen. Het einde van decompensatie is vaak het begin van integratie, en daardoor vaak ook het begin van een nieuwe levensfase vol heilzame momenten.

Basiskennis: integratie als sleutel

Bij traumatherapeutisch en traumasensibel werk draait het om integratie. Een trauma is het gevolg van een mislukte verwerking (integratie) van een heftige gebeurtenis. Omdat verdringing, dissociatie en compensatie een grote rol spelen, is het niet de bedoeling om van gedragspatronen, eigenschappen of symptomen 'af te komen', want dat bemoeilijkt of verhindert de verwerking. Het gaat er juist om dat die worden geïntegreerd. Het is heel begrijpelijk dat je van gevoelens af wilt die onaangenaam, naar of zelfs pijnlijk zijn, maar alles wat we hebben meegemaakt, heeft ons gevormd en is deel van ons. Als we dat willen afschudden, maken we in feite ook een levend deel van onszelf kapot. Het verlangen om van die nare gevoelens af te komen is begrijpelijk, maar ook destructief, want daardoor raken we nog meer van onszelf vervreemd. De strijd tegen alles waarvan we af willen, is ook altijd een strijd tegen onszelf, en die kunnen we alleen maar verliezen.

Als we in plaats daarvan voor een andere strategie kiezen en accepteren dat alles wat bij ons hoort niet tegen, maar juist voor ons werkt, ziet het plaatje er heel anders uit. Wanneer we inzien dat onze overlevingsstrategieën en compensatiemechanismen gezond en niet fout zijn, kunnen we de strijd staken en starten met de integratie. We kunnen onszelf bevrijden uit het keurslijf van de overlevingsstrategieën en ons verder gaan ontwikkelen. Wanneer we nieuwsgierig zijn naar wat er naast onze strategieën, gedragspatronen en symptomen nog meer bestaat, creëren we steeds meer ruimte voor onze ongeschonden aard, die daar al die tijd in meer of mindere mate achter verstopt heeft gezeten.

