

Peter A. Levine

# Trauma en geheugen

Hoe brein en lichaam  
traumatische ervaringen  
levend houden



Uitgeverij Mens!

# Inhoud

Dankwoord 9

Voorwoord 11

Inleiding: een eerste verkenning 23

1 Het geheugen: godsgeschenk en vloek 29

2 Het weefsel van ons geheugen 47

3 Het procedurele geheugen 61

4 Emoties, procedurele herinneringen en  
de structuur van trauma 75

5 Een heldentocht 95

6 Twee casussen: van dichtbij beschouwd 121

7 De echtheidswaling en de valkuil  
van valse herinneringen 175

8 De moleculen van het geheugen 191

9 De transgenerationale overdracht van trauma:  
schimmen uit het verleden 221

Nawoord 231

Over de auteur 233

Eindnoten 235

Trefwoordenregister 245

*Tussen bladzijde 224 en 225 is een katern met kleurafbeeldingen  
opgenomen*

# Inleiding: een eerste verkenning

*Er is geen verleden of toekomst,  
alleen het verleden, dat zich steeds opnieuw herhaalt.*

– Eugene O'Neill

## De tirannie van het verleden

Zolang er mensen zijn, worden ze al gekweld door herinneringen die hen vervullen van angst en afgrijzen, gevoelens van hulpeloosheid, woede, haat en wraak en een aanhoudend gevoel van onherstelbaar verlies. Trauma is altijd een belangrijk onderdeel geweest van de menselijke ervaring. Dat blijkt uit de klassieke literatuur, zoals de epische tragedies van de Grieken, de Soemeriërs en de Egyptenaren, maar ook uit de honderden hedendaagse boeken over trauma, de nieuwsuitzendingen die avond na avond worden uitgezonden en de veelbesproken getuigenissen van beroemdheden.

Enerzijds heeft de mens een schijnbaar grenzeloze zwakte voor het berokkenen van leed en trauma aan anderen; anderzijds hebben we een groot vermogen om te overleven, ons aan te passen en traumatiserende gebeurtenissen op den duur te verwerken. Dit aangeboren vermogen stelt ervaren therapeuten in staat om op veerkrachtige en heilzame wijze

te werken met diegenen die gebukt gaan onder de gevolgen van levensbedreigende, overweldigende gebeurtenissen, zoals oorlog, geweld, mishandeling, misbruik, ongelukken, invasieve medische ingrepen, natuurrampen en het getuige zijn van de ernstige verwonding of plotselinge dood van een dierbare. Al deze 'schokken' voor het organisme kunnen het biologische, psychische en sociale evenwicht van iemand zodanig verstoren dat de herinnering aan die ene specifieke gebeurtenis alle andere ervaringen kleurt en bederft, waardoor ervaringen in het heden niet ten volle kunnen worden beleefd en gewaardeerd. De 'tirannie van het verleden' die daar het gevolg van is, maakt het lastig om oog te hebben voor nieuwe, en zelfs vertrouwde, situaties. Als mensen alleen nog maar in beslag worden genomen door hun herinneringen aan het verleden, wordt slapen een beproeving en het leven grauw en eentonig.

Misschien wel de grootste verwarring op het gebied van trauma betreft de rol die traumatische herinneringen spelen in zowel de pathologie als het herstel. Wetenschappelijke onderzoeken door verschillende laboratoria en onderzoeksinstituten lijken elkaar geregeld tegen te spreken. Bovendien communiceren klinici en onderzoekers zelden met elkaar, wat een hoogst ongelukkige stand van zaken is. Het grootste probleem wordt echter gevormd door het feit dat traumatische herinneringen fundamenteel afwijken van andere typen herinneringen, waardoor de kans op verwarring en het verkeerd toepassen van therapeutische technieken alleen maar toeneemt.

Dit boek is vooral bedoeld voor therapeuten die met hun cliënten aan traumatische herinneringen werken, maar het is ook geschreven voor mensen die wijs willen worden uit de herinneringen die in hun hoofd rondspoken en verlangen naar een manier waarop ze blijvend bevrijd kunnen worden van het lijden dat daarmee gepaard gaat. Dit boek is ook bestemd voor gretige lezers die eenvoudigweg geïnteresseerd

zijn in het wetenschappelijke en klinische onderzoek naar de rol van het geheugen in de wijze waarop we ons leven leiden en in de enorme meerduidigheden en verbijsterende onzekerheden van onze herinneringen, en wat ervoor nodig is om dat allemaal te begrijpen.

We beginnen deze verkenning met de constatering dat het geheugen vele vormen kent – vormen die fundamentele verschillen vertonen in zowel structuur als functie. Deze afzonderlijke geheugensystemen (waarbij verschillende delen van het brein betrokken zijn) moeten met elkaar samenwerken om effectief functioneren mogelijk te maken en het welzijn te bevorderen. In dit boek zullen we bespreken hoe we vriendschap kunnen leren sluiten met onze spoken uit het verleden en hoe we ons van hun tirannie kunnen bevrijden.

De meeste hedendaagse psychotherapieën leven in de lange schaduw van Freud en zijn opvolgers of hebben zich laten inspireren door verschillende cognitieve gedragstherapieën. Deze benaderingen om menselijk lijden te verlichten zijn evenwel van beperkte waarde als het gaat om het werken met trauma en de verdeckte sporen daarvan in het geheugen. Hoewel beide therapeutische tradities aandacht besteden aan bepaalde disfuncties die met trauma samenhangen, zijn ze niet in staat om tot de oerkern daarvan door te dringen. Ze hebben onvoldoende oog voor de essentiële lichamelijke en hersenmechanismen die door trauma worden aangetast. Dat betekent helaas dat er veelal niet tegemoet wordt gekomen aan de fundamentele menselijke behoefte en drang om te genezen.

Trauma schokt het brein, verdooft de geest en verlamt het lichaam. Het overweldigt diegenen die onfortuinlijk genoeg zijn om erdoor te worden getroffen en laat ze stuurloos achter in een woeste zee van ellende, machteloosheid en wanhoop. Ben je als therapeut getuige van zulke wanhoop bij je cliënten, dan voel je je geroepen om dat lijden effectief te verlichten.

Steeds meer therapeuten voelen zich aangetrokken tot het werken met traumatische herinneringen nu verschillende technieken (en de afleidingen daarvan) steeds meer bekendheid krijgen, vaker onderwezen worden en op grotere schaal worden toegepast. Deze verschillende benaderingen zijn ongeveer in de volgende chronologische volgorde ten tonele verschenen: het mesmerisme (ook wel 'dierlijk magnetisme' genoemd), hypnose, analyse, exposuretherapie, Somatic Experiencing (SE), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) en diverse 'energiepsychologieën', waaronder het kloppen op acupressuurpunten zoals dat bij EFT (Emotional Freedom Techniques) gebeurt.

Veel psychodynamische therapeuten zien in dat ze moeten werken met de invloed die het verleden van hun cliënten op het heden heeft. Zo kunnen ze hen helpen om een betere, gezondere, meer gefocuste, effectievere en vitalere toekomst te krijgen. Zonder voldoende inzicht in de manier waarop trauma zijn sporen achterlaat in het lichaam, de hersenen, de geest, het zelf en de ziel, raakt de behandelaar ongetwijfeld de weg kwijt in het doolhof van oorzaken en gevolgen. Voor een effectieve therapie is het van het grootste belang om te begrijpen hoe trauma precies vastgeklonken raakt in de instinctieve reacties van het lichaam op vermeende dreiging, hoe het zich vasthaakt aan bepaalde emoties (met name angst, afgrijzen en razernij) en aan steeds terugkerende affectieve gemoedstoestanden (zoals depressie, bipolariteit en het verlies van levenskracht), en hoe het zich ten slotte vertaalt in uiteenlopende vormen van zelfdestructief en herhaaldelijk gedrag.

Zonder gedegen kennis van de *multidimensionale structuur van traumatische herinneringen zoals die worden opgeslagen in het brein en bewaard in het lichaam*, is de kans groot dat de therapeut wegzinkt in een moeras van onduidelijkheden en onzekerheden. Zo hebben misvattingen over zogenaamde hervonden herinneringen niet alleen tot veel onnodig

leed geleid bij cliënten en hun naasten, maar ook tot grote verwarring en zelftwijfel bij de therapeuten die hen behandelden.

Hoe graag we het ook zouden willen ontkennen, veel therapeuten worden beïnvloed door veelvoorkomende misvattingen over de aard van het geheugen. Van oudsher hebben zowel academische als klinische psychologen de neiging gehad om vooral datgene te bestuderen wat het ‘verbaal toegankelijke geheugensysteem’ wordt genoemd. Dit systeem is verantwoordelijk voor de declaratieve vorm van herinneren, waar een beroep op wordt gedaan – en die beloond wordt – op de basisschool, de middelbare school, hogere opleidingen en universiteiten. Het is dan ook geen wonder dat psychologen en psychotherapeuten, gevormd door hun universitaire opleiding, uit een soort reflex hun eerste aandacht richten op deze bewuste herinneringen. Bewuste, expliciete herinneringen zijn echter slechts het spreekwoordelijke topje van een reusachtige ijsberg. We kunnen ons nauwelijks een voorstelling maken van de verschillende lagen van *impliciete oerervaringen* die zich onder het wateroppervlak bevinden en ons aansturen en motiveren op manieren waar de bewuste geest amper weet van heeft. Toch moeten we proberen om ons dat voor te stellen, en die lagen te begrijpen, als we efficiënt en doordacht willen werken met trauma en de sporen die daarvan zijn overgebleven in onze geest en ons lichaam.