

Traumaverwerking: Tijd, Geheugen en Zelfervaring

Trauma en de daarmee verbonden (chronische) stress kunnen een verstorende invloed hebben op ons gevoel voor tijd en ons geheugen. De verstoorde tijdsperceptie bij trauma heeft directe invloed op hoe we herinneringen en gebeurtenissen ervaren. Herinneringen aan het verleden en angsten voor de toekomst dringen zich op als actuele gebeurtenissen, wat leidt tot een constante herbeleving van de trauma-ervaringen met de daarbij behorende emoties. Dit proces gebeurt veelal onbewust automatisch en ongecontroleerd. Het resultaat is dat er weinig vertrouwen wordt ervaren in een positieve verandering in de toekomst.

Trauma kan niet alleen ons gevoel voor tijd in de war sturen, maar ook de manier waarop we herinneringen opslaan en ophalen. Verschillende soorten geheugen, zoals het zintuiglijk, kortetermijn- en langetermijngeheugen, werken samen om informatie op te slaan en op te roepen. Het episodisch geheugen is vooral belangrijk voor het vastleggen van traumatische gebeurtenissen en hun emotionele context. Het procedureel en emotioneel geheugen zijn betrokken bij het onbewust triggeren van trauma en het veroorzaken van herbelevingen.

Zintuiglijk en Kortetermijngeheugen

In ons zintuiglijk geheugen komt alle informatie binnen die we via onze zintuigen ontvangen. Maar niet alles wordt bewust opgemerkt; alleen belangrijke informatie gaat naar ons kortetermijngeheugen. Dit geheugen stelt ons in staat om informatie tijdelijk vast te houden, zoals een telefoonnummer dat we net gehoord hebben. Het kortetermijngeheugen kan niet alleen informatie uit het heden gebruiken, maar ook herinneringen uit ons langetermijngeheugen ophalen, als een soort brug tussen de twee.

Langetermijngeheugen en Trauma

Het langetermijngeheugen ontvangt informatie vanuit het kortetermijngeheugen en helpt ons om dingen te onthouden zoals fietsen of de herinneringen aan onze eerste date. Het verdeelt herinneringen in twee categorieën: expliciet en impliciet geheugen. Het expliciete geheugen omvat bewuste herinneringen aan feiten en gebeurtenissen. Hierbij horen het episodisch geheugen (voor specifieke gebeurtenissen) en het semantisch geheugen (voor feiten en kennis). Het impliciete geheugen is onbewust en omvat het procedurele geheugen (voor vaardigheden) en het emotionele geheugen (voor emoties).

Emotioneel Geheugen en Zelfervaring

Het emotionele geheugen is vooral gericht op onze overleving en heeft te maken met hoe we emoties ervaren en verwerken. Verschillende emoties worden op verschillende plaatsen in ons lichaam gevoeld. Blijdschap verspreidt zich door ons hele lichaam, terwijl boosheid zich vooral in het bovenlichaam bevindt en verdriet invloed heeft op benen en onderarmen (het slap worden bij

verdriet). Bij traumaverwerking is het belangrijk om te begrijpen dat emoties niet alleen in ons hoofd bestaan, maar juist in ons lichaam voelbaar zijn.

Interoceptie en Trauma

Bij het definiëren van de lichamelijke ervaring is het interoceptief bewustzijn belangrijk. Interoceptie is dus een soort extra zintuig dat ons helpt voelen en begrijpen wat er in ons lichaam gebeurt. Je voelt bijvoorbeeld honger, een tinteling, warmte, beweging, druk, spanning, een hartslag en je ademhaling. Hoe groter ons interoceptief vermogen is, hoe meer we ons bewust zijn van de innerlijke veranderingen, hoe meer mogelijkheden we kunnen creëren om ons leven richting te geven. Als je er namelijk op kunt vertrouwen dat je innerlijke ervaring je de correcte informatie doorgeeft, dan ben je optimaal eigenaar van je lichaam. Door een traumatische ervaring kunnen er echter verkeerde conclusies ontstaan (zoals door signalen uit het verleden, die zijn opgeslagen in het impliciete geheugen en worden verward met de huidige situatie). Of er kan een verstoring ontstaan tussen de signalen van het lichaam en de interpretatie door het expliciete geheugen. Die verstoorte interoceptie kan de oorzaak zijn van een slechtere zelfregulatie. Een onverwerkt trauma kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat een kind niet meer voelt dat zijn blaas vol is, waardoor hij weer gaat bedplassen. Ook het niet meer onder woorden kunnen brengen van wat je precies voelt (alleen weten dat het niet goed voelt) kan een gevolg zijn van een verstoorte interoceptie.

Kijk hier onze video over interoceptie

We dienen te begrijpen dat tijdsperceptie, de impact van trauma op geheugen en het ontwikkelen van zelfervaring cruciaal is voor effectieve traumaverwerking. Door te werken aan het begrijpen en beheersen van reacties in het heden op fysiek, emotioneel en mentaal niveau, kan de vicieuze cirkel van traumatische reacties doorbroken worden. Deze benadering gaat voorbij aan het idee van het manipuleren van gedachten en gedrag op basis van logica en moedigt aan om intern te ervaren wat voor een persoon waar en relevant is.