

Nee, er is geen quick fix bij trauma

Geplaatst op 20 maart 2024 door Marjon Kuipers

Ik scroll graag af en toe even door mijn Insta-pagina. Het liefst kijk ik naar Doodles. Ik volg namelijk allerlei Doodle-influencers. Ik krijg er een blij gevoel van en soms zijn de filmpjes zo geniaal dat ik zou willen dat ik het bedacht had. Altijd goed voor veel goede stofjes!

Influencers en het Forer-effect

Maar wat er ook steeds tussendoor floept, zijn de trauma-influencers. En eerlijk gezegd, vind ik dat behoorlijk kwalijk. Deze influencers doen het voorkomen alsof, als je maar doet wat zij aanbevelen, al je zorgen soms wel binnen een week verdwenen kunnen zijn. En dan denk ik: 'Fuck it, bullshit...'. Even voor alle duidelijkheid, er is geen quick fix als het om trauma gaat. De illusie van een quick fix kan zelfs schadelijk zijn, omdat het valse hoop geeft en mensen kan afleiden van het werkelijke, vaak moeizame, pad van herstel. En natuurlijk, je herkent je in de beschrijving en het advies dat speciaal voor jou lijkt gemaakt. Maar ook dat is een onderdeel van het psychologische spel van de influencers, en dat heet het Forer-effect. Het Forer-effect laat zien dat mensen vaak persoonlijke betekenis vinden in vage, algemene informatie, alsof het speciaal over hen gaat.

Trauma

Als je bewust of onbewust last hebt van de gevolgen van trauma en dit nog steeds je dagelijkse leven beïnvloedt, betekent dit dat er ooit iets in jouw leven is voorgevallen. Soms al in een hele vroege periode van je leven, wat ervoor heeft gezorgd dat je nu nog steeds handelt zoals je doet. Destijds was dit vaak onbewust de strategie die jou de meeste kans op overleven bood. Dit betekent dat het gedrag heel diep geworteld is in je brein. Omdat het om overleven gaat, laat dit gedrag zich niet zomaar met een drankje, een paar ademhalingsoefeningen, mindfulness of wat dan ook wegpoetsen. Dus mensen, laat je niets wijsmaken.

Bewustwording

Als je echt last hebt van je traumapatronen, van stress en allerlei chronische, fysieke klachten, dat je altijd maar 'aan' staat, hooggevoelig of conflictgevoelig bent, dan kan een eerste stap het vergaren van kennis over de interne processen die bij trauma horen zijn. Het kunnen herkennen van je eigen patronen en het erkennen dat het is zoals het is, kan je helpen om meer te anticiperen op toekomstig gedrag. Je kunt meer regie ervaren, je grenzen beter stellen en bewaken. Zeker als de voorvallen in een onbewuste periode plaatsvonden, toen je nog niet volledig cognitief bewust was, heb je echt je lichaam ook nodig om je beter te voelen, en niet alleen een wekelijkse praatssessie. En zelfs in die periode dat het heel goed met je gaat, dat je leven goed op de rit hebt, alles gaat zoals het moet gaan en je zielsgelukkig bent, kan op het moment dat er een live event plaatsvindt en je even in de knel komt, je oude gedrag weer opduiken. Dus er blijft altijd een soort van latente dreiging. En als je even niet oplet, kan het je weer meesleuren.

Zelfzorg

Dus wat je hiervoor nodig hebt, is niet alleen je gevoel en je lichaam, maar ook een stukje

cognitie, zodat je gefocust kunt blijven. Ondanks de complexiteit van ons brein, is er één eenvoudig feit: onder stress functioneert ons denkende brein niet zo goed. Dit betekent dat, als je je cognitie wilt blijven gebruiken, je zoveel mogelijk stressverminderende interventies bij jezelf zou moeten toepassen. Dus daarbij hoort dan ook een soort zelfonderzoek. Vraag jezelf af: wat levert jou stress op en waar word je blij en ontspannen van? Je zult merken dat het bijna altijd iets is wat je alleen kunt doen en wat voor jou persoonlijk werkt. Veelgehoorde activiteiten zijn yoga, wandelen, spelen met de hond, muziek maken, lezen, schrijven, borduren, knutselen, timmeren, handwerken, naar de sauna gaan, massages, slapen en Netflix kijken. En dan kan daar ook ademhalingsregulatie bij horen, als dit voor jou werkt, of 'het sapje*', als dat voor jou werkt. Als je van jezelf weet dat je erg kwetsbaar en gevoelig bent voor stress, dan kan kennis en zelfonderzoek je helpen andere keuzes te maken en hieraan prioriteit te geven. Soms is het levenslang hard werken. En nogmaals, er is geen snelle oplossing; laat je niets wijsmaken, maar zorg dat je begrijpt wat er in jouw systeem, voor jou persoonlijk, gebeurt en wat voor jou werkt.

Voorzichtig

En kleine maar belangrijke noot: wees voorzichtig met supplementen die door influencers worden aangeboden. Er zijn slechts enkele supplementen waarvan de werking en bijwerkingen zorgvuldig en op de lange termijn zijn onderzocht. Vooral in combinatie met medicijnen kan dit erg gevaarlijk zijn.

