

Ons trauma

Hoe gewenst we ook zijn en hoe liefdevol we ook zijn ontvangen en opgevoed, ons jonge leven begint met trauma. Trauma is de belangrijkste oorzaak van mentale problemen en ook, zoals uit recente onderzoeken blijkt, een grote oorzaak van fysieke gezondheidsproblemen. Volgens de bekende traumadeskundige Bessel van der Kolk zijn de meeste, zo niet alle, traumaervaringen preverbaal. Dat betekent dat het voorval of de voorvallen hebben plaatsgevonden voor je als kind in staat was er woorden aan te geven. Peter Levine, ook een internationaal bekende traumadeskundige, verwoordt het als volgt; "Trauma is misschien wel de meest vermeden, genegeerde, miskende, ontkende, verkeerd begrepen oorzaak van menselijk lijden".

Als we kinderen zijn, creëren onze ouderfiguren onze gehele werkelijkheid. Kinderen komen "blanco" op de wereld en kopiëren in de eerste jaren van hun leven de programma's van hun ouders, broers en zussen, grootouders, en andere verzorgers en leerkrachten. Dit zijn veel programma's, overtuigingen en trauma's waarvan er niet één echt van ons zelf is. We kijken gedrag af en functioneren met een programma dat in oorsprong van een ander is. Soms voel je dat je anders wilt maar dit programma is zo diep ingebed in ons systeem dat het zich niet laat overschrijven door onze denkkraft.

Ons leven hangt van af van onze ouders met hun eigen bagage. Onze belangrijkste drijfveer is om liefde van hen te ontvangen, met hen verbonden te zijn, ons veilig te voelen en het gevoel te hebben dat wij ertoe doen. Als kind kunnen wij onze ouders niet zien als mensen met hun eigen overtuigingen, trauma, hun eigen verleden en hun eigen problemen. Alles wat zij doen, personaliseren we. Dat is de reden waarom veel volwassenen zich nog steeds schuldig of beschaamd voelen omdat ze 'moeilijke' kinderen zijn geweest. Of voelen zijn zich schuldig rond het vermeend veroorzaken van gebeurtenissen zoals echtscheiding of andere voorvallen.

De grootste factoren van invloed op onze neurale paden, de gedachten en gedragspatronen in ons brein en de reacties van ons zenuwstelsel, zijn onze ouderfiguren. Terwijl ze ons verbaal zaken op het gebied van de gezins- of cultuur normen en waarden leerden, leerden ze ons nog veel meer zaken non-verbaal. Met betrekking tot de meeste van deze zaken zijn ouders zich niet bewust dat ze op deze manier kennis overdragen en patronen bij hun kinderen als een softwareprogramma installeren. Daarbij zijn kinderen als "sponzen" en nemen alles op wat zij horen en zien.

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 functioneren door de eerste relaties waarvan we getuige zijn (tussen onze ouders, hun vrienden, familie en vreemden). We leren hoe deze relaties onderling communiceren en met elkaar omgaan. Deze patronen vormen de basis van hoe wij later functioneren in onze volwassen relaties.
2. Grenzen: we leren grenzen door de grenzen die onze ouders modelleren (of juist niet modelleren). Als onze ouders duidelijke grenzen stellen en ook de grenzen van anderen

respecteren, leren wij deze grenzen begrijpen en zelf ook toepassen. Als onze ouders geen gezonde grenzen kenden, konden wij als kind dit ook niet van hen leren.

3. Kernovertuigingen: we nemen alles in ons op wat door ouders over ons wordt gezegd en beschouwen het als 100% waarheid of realiteit. Waarbij we als kind niet weten dat het meeste van wat tegen ons of over ons wordt gezegd de emotionele toestand van onze ouders weerspiegelt. Het is niet de waarheid over wie wij zijn. Toch bepaalt hoe een ander in jouw jonge jaren over jou denkt jouw identiteit. En dit is ook bepalend voor de rol die jij inneemt in het leven. Onze vroege ervaringen creëren structuren in de hersenen (interne landkaart). Ervaringen die wij hebben als kind vormen ons. Ben je bij de 'koelkast of de verwarming' opgegroeid? Door jouw vroege ervaringen word jij wie je bent. Dit zorgt ervoor hoe jij de wereld ziet en hoe jij jezelf ziet.
4. Emoties: hoe we een ouder door stressvolle emoties zagen navigeren, werd ook hoe wij met emoties omgaan. We leerden van onze ouders om emotioneel reactief te zijn, of om bewust onze emoties te managen.
5. Zelfzorg: ouders die goed met hun geest/lichaam omgingen, leerden ons hetzelfde gedrag. Ouders die zichzelf verwaarloosden en ook hun eigen behoeften niet trouw waren, leerden ons onbewust dat onze lichaam en onze behoeften er niet toe doen.

Effecten van trauma

Trauma's laten sporen na in je lichaam en geest. Tot voor kort dacht men dat een trauma ontstaat door heel ingrijpende zaken zoals adoptie, mishandeling, seksueel misbruik, verwaarlozing, oorlog, armoede, overlijden van een ouder, scheiding, geweld of een ramp. Trauma's ontstaan misschien nog wel veel vaker op microniveau. Microtrauma's zijn kleine gebeurtenissen die op het eerste gezicht niet zo ingrijpend lijken, maar door de herhaling een langdurig effect kunnen hebben. Vileine opmerkingen, kleine pesterijen, beledigingen, negatief taalgebruik bijvoorbeeld, maar ook afkeurende en minachtende blikken en de 'stilte behandeling' worden door Crastonopol 'kleine moorden' genoemd, die ervoor zorgen dat er een stapeling tot een groter trauma ontstaat. Daarbij niet te vergeten de trauma's die ontstaan zijn in een vroegkinderlijke periode waarin er nog geen voldoende bewustzijn was. Ook het gebrek aan emotionele bedding bij de ouders staat garant voor het ontwikkelen van trauma. Helaas wordt er nog steeds veel gekeken naar de nare dingen die iemand in zijn leven heeft ervaren. Echter het ontbreken van de goede dingen die niet zijn gebeurd of die het kind niet heeft gekregen maar wat wel had gemoeten zijn even traumatisch.

De laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar het ontstaan van trauma en de effecten hiervan op ons leven. De gevoelens die je ervaart en het gedrag dat je vanuit overleving vertoont voelen vaak vertrouwd. "Zo ben ik nu eenmaal". Hierdoor wordt ook het eigen trauma zo vaak niet gezien en erkend. Het lastige aan het duiden van trauma is dat iedere traumaervaring een subjectieve ervaring is. Het is niet goed aan te tonen. De traumaervaring en de vaak levenslange trauma response wordt opgeslagen in het lichaam. Trauma zorgt voor een verstoorde fysiologische stressrespons lang nadat het trauma is ontstaan. Trauma is daarmee een biologisch probleem en geen psychisch probleem. Iedere psychische diagnose is een bedachte diagnose, gebaseerd op een gedragsbeschrijving. Wat als de gedragsuitingen eigenlijk normale reacties zijn op abnormale

omstandigheden? Bestaan stoornissen dan wel of is het zoals Stephen Porges, de ontwikkelaar van de Polyvagaal Theory, suggereert een enorm intense response op heel vroege stressoren?