

WAAROM KIJKEN NAAR DIEREN IN HET WILD? TRAUMA'S ZIJN FYSIOLOGISCHE VERSCHIJNSELEN

*Zo onmiskenbaar als we het bloed in onze oren voelen, zo
laten de echo's van een miljoen middernachtelijke schreeuwen
van apen die in hun laatste blik op de wereld de ogen van
een tijger zagen, hun spoor na in ons zenuwstelsel.*

— PAUL SHEPARD*

De oplossing voor de genezing van traumatische symptomen bij mensen ligt in onze fysiologie. Als we worden blootgesteld aan een onvermijdelijk of overweldigend gevaar, reageren zowel mensen als dieren door te 'bevriezen'. Het is belangrijk te begrijpen dat dit een onwillekeurige reactie is. Het fysiologische mechanisme dat deze reactie stuurt, zetelt in de primitieve, instinctieve gedeelten van onze hersenen en ons zenuwstelsel, wat betekent dat we er geen bewuste controle over hebben. Daarom denk ik dat de studie van het gedrag van wilde dieren essentieel is voor begrip en verwerking van menselijke trauma's.

De onwillekeurige en instinctieve gedeelten van het menselijk brein en het zenuwstelsel zijn vrijwel identiek aan die van andere zoogdieren en zelfs aan die van reptielen. Onze hersenen, vaak het drielidig brein genoemd, bestaan uit drie integrale systemen. De drie onderdelen staan bekend onder de namen reptielenbrein (instinctief), zoogdieren- of limbisch brein (emotioneel) en het menselijk brein of de neocortex (rationeel). Omdat we de delen van het brein die in een levensbedreigende situatie worden aangesproken met de dieren gemeen hebben, kunnen we veel leren door te onderzoeken hoe bepaalde dieren, zoals de impala, traumatisering vermijden. Ik ga zelfs nog een stap verder: ik geloof dat de sleutel

* *The Others – How animals made us human*, Island Press, 1996

tot traumaverwerking bij mensen ligt, namelijk in ons vermogen om de vloeiende manier van aanpassen aan de omstandigheden van wilde dieren te imiteren. Zij doorlopen de onbeweeglijkheidsreactie en kunnen daarna weer volledig bewegen en functioneren.

Anders dan wilde dieren hebben wij mensen het in een bedreigende situatie nooit gemakkelijk gevonden te kiezen tussen vechten of vluchten. Dit dilemma wordt in ieder geval gedeeltelijk veroorzaakt door het feit dat onze soort zowel de rol van roofdier als van prooi heeft gespeeld. Prehistorische stammen, al waren het veelal jagers, zaten iedere dag vele uren op een kluitje in koude grotten in de zekerheid dat ze elk moment gegrepen en aan stukken gescheurd konden worden.

Onze overlevingskansen werden beter toen we in grotere groepen gingen leven, het vuur ontdekten en gereedschap uitvonden (vooral wapens voor de jacht en ter zelfverdediging). Toch heeft de genetische herinnering dat we een gemakkelijke prooi zijn standgehouden, zowel in onze hersenen als in ons zenuwstelsel. Omdat we de snelheid van een impala en de dodelijke tanden en klauwen van een jachtluipaard ontberen, is ons menselijke brein vaak kritisch over onze mogelijkheid om levensreddend te handelen. Door deze onzekerheid zijn we bijzonder gevoelig voor de krachtige gevolgen van een traumatische gebeurtenis. Dieren als de behendige watervlugge impala weten dat ze een prooi zijn en zijn diep verbonden met hun overlevingsbronnen. Ze voelen wat ze moeten doen en ze doen het. Op dezelfde manier is de gestroomlijnde jachtluipaard met zijn sprint van honderdtien kilometer per uur en zijn verraderlijke tanden en klauwen een zelfverzekerd roofdier.

Voor het menselijke dier is de scheidslijn niet zo duidelijk. In een levensbedreigende situatie kan ons rationele brein in verwarring raken en onze instinctieve impulsen onderdrukken. Al kan deze onderdrukking een heel goede reden hebben, de verwarring die ermee gepaard gaat, is het toneel voor wat ik het 'Medusa-complex' noem – het drama dat trauma heet.

Zoals in de Griekse mythe over Medusa kan de menselijke verwarring die optreedt als we oog in oog staan met de dood ons in

steen veranderen. We kunnen letterlijk bevriezen van angst en dat zal traumatische symptomen veroorzaken.

Trauma's maken deel uit van het moderne leven. De meesten van ons zijn getraumatiseerd, niet alleen soldaten of slachtoffers van misbruik en geweld. Zowel de oorzaken als de gevolgen van trauma's beslaan een groot gebied en vaak zijn we ons er niet eens van bewust. Denk aan natuurrampen (aardbevingen, tornado's, overstromingen en brand), het blootstaan aan geweld, ongelukken, ernstige ziekten, een plotseling verlies (van een geliefd iemand), chirurgische en andere noodzakelijke medische en tandheelkundige ingrepen, moeilijke bevallingen en zelfs een hoog stressgehalte tijdens de zwangerschap.

Gelukkig zijn we instinctieve wezens die kunnen voelen, reageren en nadenken. Dat geeft ons de aangeboren mogelijkheid om zelfs de meest ondermijnende traumatische verwondingen te genezen. Ik ben er ook van overtuigd dat we als mondiale gemeenschap een begin kunnen maken met de verwerking van grootschalige trauma's als oorlogen en natuurrampen.

HET DRAAIT OM ENERGIE ^{PTSS} *Post Traumatisch Stress Syndra*

Traumatische symptomen worden niet veroorzaakt door de gebeurtenis zelf. Ze komen voort uit het bevroren restant energie dat niet is opgeheven en ontladen: dit restant blijft in het zenuwstelsel gevangen, waar het ons lichaam en onze geest schade toebrengt. De langetermijnsymptomen van PTSS – verontrustend, schadelijk en vaak grillig – ontwikkelen zich als we het proces van betreden, erdoorheen gaan en er weer uitgaan van deze staat van onbeweeglijkheid of bevriezing niet kunnen afronden. We kunnen echter 'ontdooien' door gebruik te maken van onze natuurlijke behoefte aan een dynamisch evenwicht.

Terug naar de jacht: bij zijn vlucht voor het achtervolgende jachtluipaard wordt de energie in het zenuwstelsel van onze jonge impala met honderdtien kilometer per uur opgeladen. Op het moment dat de jachtluipaard de laatste sprong neemt, stort de impala neer. Aan

de buitenkant is er geen beweging en lijkt hij wel dood, maar van binnen is zijn zenuwstelsel nog steeds opgeladen met honderdtien kilometer per uur. Al is hij plotseling helemaal stilgevallen, in het lichaam van de impala gebeurt er nu hetzelfde als wanneer je in je auto tegelijk het gaspedaal helemaal indrukt en keihard op de rem trapt. Het verschil tussen de innerlijke snelheid van het zenuwstelsel (automotor) en de uiterlijke onbeweeglijkheid (rem) van het lichaam veroorzaakt een krachtige turbulentie in het lichaam, vergelijkbaar met een tornado.

Deze tornado van energie is het brandpunt waaruit de symptomen van traumatische stress ontstaan. Vorm je een beeld van de kracht van deze energie door je voor te stellen dat je de liefde bedrijft met je partner en plotseling, op de rand van een orgasme, door een kracht van buiten wordt tegengehouden. Vermenigvuldig dat gevoel met honderd en je komt enigszins in de buurt van de intense kracht die een levensbedreigende ervaring opwekt.

Om geen traumaslachtoffer te worden, moet een bedreigd mens (of een bedreigde impala) al deze door het gevaar opgewekte energie ontladen. De overgebleven energie gaat niet vanzelf weg. Het blijft in het lichaam aanwezig en forceert vaak de vorming van een grote verscheidenheid aan symptomen, zoals angst, depressie en psychosomatische en gedragsproblemen. Door middel van deze symptomen probeert het lichaam de niet-ontladen energie in toom te houden. In de natuur ontladen dieren instinctief al hun samengeperste energie en ontwikkelen dan ook zelden nadelige symptomen. Wij mensen zijn hier minder bedreven in. Als we deze indrukwekkende krachten niet kunnen bevrijden, worden we het slachtoffer van een trauma. In onze (vaak vergeefse) pogingen om de energie te ontladen, kunnen we er juist op gefixeerd raken. Zoals een mot naar de vlam wordt getrokken, creëren we onwetend herhaaldelijk situaties waarin de mogelijkheid om onszelf uit de traumaval te bevrijden aanwezig is, maar zonder de juiste instrumenten en hulpbronnen falen de meesten van ons. Zo raken we helaas vervuld van angst en zorgen en zijn we nooit volledig in staat om ons thuis te voelen in onszelf en in de wereld.

Veel oorlogsveteranen en slachtoffers van verkrachting kennen dit scenario maar al te goed. Maanden- of zelfs jarenlang praten ze over hun ervaringen, doorleven de gebeurtenissen opnieuw, uiten hun boosheid, angst en verdriet, maar zolang ze de primitieve onbeweeglijkheidsreactie niet doorlopen en de achtergebleven energie niet loslaten, blijven ze vaak gekweld in het traumatische doolhof rond dwalen.

Gelukkig kan dezelfde energie die traumasymptomen veroorzaakt ook zo worden aangewend dat hij trauma's juist transformeert en ons tot nieuwe hoogten van genezing, meesterschap en zelfs wijsheid brengt. Een verwerkt trauma is een groot geschenk dat ons terugbrengt naar de natuurlijke wereld van eb en vloed, harmonie, liefde en compassie. Ik heb de laatste vijftientig jaar gewerkt met mensen die op bijna elke denkbare manier getraumatiseerd waren geraakt en ik geloof dat wij mensen de innerlijke mogelijkheid hebben om niet alleen onszelf, maar ook onze wereld te genezen van de slopende gevolgen van trauma's.