

Trauma en stembevrijding

Trauma is een verwonding, ontstaan door een of meer schokkende ervaringen. Trauma is het gevolg van een schokkende ervaring, die het individu op het moment van de ervaring, niet heeft kunnen verwerken en integreren.

Trauma kan ontstaan door: getuige zijn van geweld, ongeluk, operatie, seksueel, lichamelijk en emotioneel geweld, het verlies van een dierbare, levensbedreigende situaties en nog veel meer.

Het allerbelangrijkste is dat je met je traumatische ervaring kunt **zijn**, dat je de ervaring kunt toelaten in je lijf, dat de ervaring tevoorschijn mag komen om er aandacht aan te geven. Het is van groot belang dat je de pijn van de ervaring in je lijf toelaat, hoe moeilijk ook, zodat je de pijn en de bijbehorende emoties uiteindelijk zult kunnen integreren als onderdeel van jou. Verzet tegen het trauma, de pijn van het trauma, zorgt voor ongemak en grote vermoeidheid. Je moet altijd op je hoede zijn, want de pijn kan door de minste aanleiding plotseling tevoorschijn springen en dan moet jij al je energie gebruiken om de traumatische ervaring weer terug te dringen. Alles kan aanleiding zijn om de ervaring op te roepen, dus het is bijna onmogelijk om je ervoor af te sluiten. Doordat je er niet meer mee geconfronteerd wenst te worden, ben je niet meer in staat vol in het leven te staan, want de pijn kan immers op zeer onverwachte momenten weer opduiken. Door zo ingehouden te leven, door je zo tegen de pijn te verzetten, zou je kunnen zeggen dat je in feite altijd met de pijn van het trauma bezig bent, op onbewust niveau weliswaar, maar toch altijd. De pijn is niet echt weg, je doet alsof, omdat je bang bent voor de herinnering. Je wilt er niet meer aan denken. Je wilt liever niet stilstaan bij je eigen kwetsbaarheid. En toch is juist dat van het allergrootste belang, dat je de pijn in je lijf leert voelen en aanvaarden. Dat je de pijn van het trauma kunt toestaan tevoorschijn te komen, dat je aandacht geeft aan wat jou is overkomen.

In dit proces kan stembevrijding een zeer belangrijke rol spelen. Veel mensen lijden in stilte. De redenen daarvoor zijn zeer divers. De belangrijkste reden echter is: ANGST. En het is precies die angst, die je welkom moet heten en waar je mee moet verkeren. Door die verschrikkelijke angst te voelen en daar stem aan te geven, klank, geluid, ontstaat ruimte. Het gaat hierbij niet om woorden, maar om geluid, wat voor geluid dan ook, om je angst voor je pijn stem te geven. De angst die in veel gevallen al zo lang in je leeft.

Trauma is vaak door stilte omhuld. Een muur van dikke stilte, veel steviger dan een gemetselde muur, die kun je eenvoudig neerhalen. Als het trauma om bijvoorbeeld seksueel misbruik gaat, is de stilte meestal totaal. Als het grensoverschrijdende gedrag binnen het gezin heeft plaatsgehad, heb je ook nog om te gaan met de zwijgcultuur in dat gezin. Het zwijgen speelt ook een belangrijke rol als je bijvoorbeeld een ongeluk hebt veroorzaakt. In veel gevallen is er sprake van schaamte en schuldgevoel. Schaamte, omdat jij het bent, die dit heeft meegemaakt, schaamte omdat je er blijkbaar nog steeds niet overheen bent, schuldgevoel omdat je misschien je eigen aandeel in de gebeurtenissen rondom het opgelopen trauma veroordeelt.

Het ingehouden leven dat je leeft, omdat je bang bent voor de pijn van het trauma, wil eruit. Het leven wil geleefd worden en om het leven weer opnieuw voluit te leven dien je die beangstigende pijn onder ogen te zien. De pijn dwars door de muren van stilte heen te bevrijden, uit je lijf, met je stem.

Het gedicht hieronder geeft zo treffend weer, wat er gebeurt als je dat niet doet.

Muren

*Zonder omzichtigheid, zonder medelijden, zonder schaamte
bouwden ze dikke en hoge muren om mij heen.*

*Nu zit ik hier en ben wanhopig. Ik kan nergens
anders aan denken: dit lot teistert mijn geest,*

*want veel dingen had ik buiten nog te doen.
Waarom heb ik niet opgelet toen ze de muren bouwden?*

*Maar ik hoorde nooit enig gerucht, lawaai van bouwers.
Onmerkbaar sloten ze mij van de wereld af.*

*Kavafis
1896*

Voorbeelden:

Seksueel misbruik kent vele aspecten, waar je in je latere leven volop last van kunt hebben. Ik noem hier de integriteit van het lichaam. Je lijf is onteerd en voelt niet meer van jou. Door geluid te geven aan die ontoring, door de pijn van de schending geluid te geven, voelt het lijf zich gezien en gehoord in al die verschrikkingen, zodat je het weer van jou kunt maken. Vaak kan een simpel "au" vele malen herhaald, wonderen doen. De pijn erkennen en aanvaarden in al zijn verschillende verschijningsvormen.

Een ziekte als bijvoorbeeld kanker

Het plotseling horen dat je kanker hebt is traumatisch. Wat heb ik gedaan dat dit mij treft. Je wordt boos en bang. Het confronteert je met je eigen sterfelijkheid. In veel gevallen volgt een operatie, je blijft bang daarna. Je staat voor vreselijke beslissingen, chemotherapie, bestraling, hormoontherapie of niets meer ondergaan. Ook bij de diagnose kanker is vaak sprake van schuldgevoel in de vorm van: Ik heb niet goed genoeg voor mijn lijf gezorgd, ik heb er niet naar geluisterd. Er hoopt zich in je lijf spanning op en verdriet. Dat kan eruit via de stem. Je kunt je wanhoop eruit schreeuwen en het effect daarvan is vele malen groter dan erover te praten. Praten over pijn en spanning is secundair. Het lucht misschien even op, maar het helpt je niet. De schrik en de angst zit in je lijf, niet in je hoofd. En die schrik en angst moeten eruit. Dat is primair en dat kan via stembevrijding!