
Inhoud

Voorwoord van Peter Levine	9
Voorwoord van Stephen Cope	11
Inleiding van Bessel van der Kolk	15

1 Je lichaam terugwinnen 25

2 Traumatische stress 33

Een korte geschiedenis van traumatische stress en traumabehandeling	33
---	----

Trauma en de overlevingsreactie	44
---------------------------------	----

De invloed van trauma	47
-----------------------	----

Yoga als traumabehandeling	50
----------------------------	----

3 Yoga 51

De oorsprong van yoga	51
-----------------------	----

Yoga in het Westen	55
--------------------	----

4 Traumasensitieve yoga 61

De behoefte aan een traumasensitieve vorm van yoga	61
--	----

Belangrijke thema's van traumasensitieve yoga	66
---	----

5 Voor slachtoffers 87

Zelf traumasensitieve yoga gaan doen	87
--------------------------------------	----

Een reeks yogaoefeningen voor thuis	91
-------------------------------------	----

6 Voor therapeuten 121

Werken met yoga in de therapiepraktijk 121

Het kiezen van yogaoefeningen bij bepaalde doelen 125

Omgaan met problemen bij het gebruik van yoga tijdens
therapie 150

7 Voor yogaleraren 155

Traumasensitieve yogalessen opzetten 155

Reageren op getriggerde reacties tijdens een yogales 172

Conclusies 179

Noten 183

Register 197

Dankwoord 203

Over de auteurs 205

Je lichaam terugwinnen

Het doel van de behandeling van PTSS [posttraumatische stressstoornis] is mensen te helpen in het heden te leven, zonder dat ze irrelevante eisen die in het verleden thuishoren voelen of op grond daarvan handelen.

Bessel van der Kolk¹

De meesten van ons zijn wel eens in aanraking gekomen met een traumatische gebeurtenis, op wat voor manier dan ook. Trauma's kunnen allerlei vormen aannemen: huiselijk geweld, seksueel misbruik, oorlogservaringen en vele andere belevenissen. Sommigen hebben zelf een ongeluk, ramp, huiselijk geweld of mishandeling, medisch trauma of traumatisch verlies meegemaakt, terwijl anderen indirect aan trauma zijn blootgesteld door de ervaringen van vrienden of familie.

In sommige gevallen is een traumatische gebeurtenis zo overweldigend dat je het niet meer aankunt, en de daaruit voorkomende symptomen kunnen slopend zijn. Misschien heb je moeite om in slaap te vallen of slaap je slecht doordat je nachtmerries hebt. Misschien word je gekweld door terugkerende herinneringen aan de traumatische gebeurtenis en moet je vreselijk je best doen om dergelijke gedachten te vermijden. Misschien worstel je met negatieve gedachten over jezelf of ontstaan er problemen in je relaties.

Dit boek is bedoeld voor mensen die de verwoestende gevolgen van een trauma aan den lijve ondervinden en voor de leraren en hulpverleners die met hen werken. We willen een aantal duidelijke, actiegerichte technieken bieden, die door traumaslachtoffers naar eigen inzicht te gebruiken zijn. Door het hele boek heen presenteren

we veel oefeningen en we nodigen de lezers uit om te experimenteren met die oefeningen die hen aanspreken; in die zin is dit een oefenhandboek. Daarnaast willen we graag kennis en informatie delen met zorgverleners, vooral therapeuten en yogaleraren, zodat ze met meer zelfvertrouwen traumasensitieve yogaoefeningen kunnen aanbieden als onderdeel van het genezingsproces. We hopen dat lezers zich er prettig bij zullen voelen om zelf met de oefeningen aan de slag te gaan en dit materiaal te delen met de mensen die hen steunen in hun leven, met wie ze dan op een veilige manier een aantal van de oefeningen kunnen verkennen.

Trauma is in onze samenleving wijdverbreid, en dus worden veel mensen tijdens hun leven geconfronteerd met diverse bedreigingen van hun lichamelijke en geestelijke veiligheid. Sta eens even stil bij de volgende cijfers. Volgens een Amerikaans onderzoek naar het vóórkomen van mishandeling en verwaarlozing raken elk jaar bijna drie miljoen kinderen – dat is één op de 25 kinderen – in de Verenigde Staten op enige manier in gevaar, en bijna een derde van deze kinderen heeft te maken met directe lichamelijke, geestelijke of emotionele mishandeling. In elk willekeurig jaar worden meer dan twee miljoen kinderen significant lichamelijk of emotioneel verwaarloosd.² Recent onderzoek wijst erop dat emotionele verwaarlozing even schadelijk voor een kind kan zijn als lichamelijke of geestelijke mishandeling.³ Tegen de tijd dat een kind achttien jaar wordt, is de kans dat hij of zij direct met persoonlijk of maatschappelijk geweld in aanraking is gekomen ongeveer een op vier.⁴

Veel van deze kinderen ondervinden hiervan onmiddellijke gevolgen: ze hebben slaapproblemen, kunnen zich op school moeilijk concentreren, kunnen zich niet ontspannen en hebben verstoorde relaties met leeftijdgenoten. Maar vaak worden de gevolgen van een trauma in de kindertijd pas jaren later duidelijk, in de adolescentie of het volwassen leven.⁵ Het gevolg daarvan is dat volwassen er vaak abusievelijk van uitgaan dat een kind dat aan een trauma is blootgesteld er onbeschadigd vanaf is gekomen, omdat hij of zij in eerste instantie geen openlijke symptomen van leed of beschadiging vertoont.

Ook onder volwassenen komen huiselijk geweld en mishandeling

erg veel voor. Volgens het National Institute of Justice en de Centers of Disease Control meldt bijna een vijfde van de vrouwen en een op de 33 mannen in Amerika op enig moment in haar of zijn leven een (poging tot) verkrachting te hebben meegemaakt. Elk jaar worden in de Verenigde Staten ongeveer 1,3 miljoen vrouwen en 835.000 mannen fysiek aangevallen door een intieme partner.⁶ De nationale gezondheidsdienst meldt dat huiselijk geweld de hoofdoorzaak is van letsel bij vrouwen tussen 15 en 44 jaar, waarmee het vaker voorkomt dan verkeersongelukken, straatroof en doden door kanker bij elkaar.

Behalve als huiselijk geweld kunnen traumatische gebeurtenissen voorkomen in de vorm van ongelukken, oorlog, ziekte en medische interventies, de dood van geliefden, natuurrampen en allerlei andere gebeurtenissen. Mensen kunnen ook secundaire traumatische stress ervaren door over traumatische ervaringen te horen of ze te zien, of doordat ze merken dat hun geliefden lijden als gevolg van blootstelling aan traumatische gebeurtenissen.

Het gemeenschappelijke kenmerk van al deze traumatische ervaringen is dat ze gepaard gaan met enige vorm van bedreiging van de lichamelijke, emotionele en/of psychische veiligheid. De precieze impact van een trauma beschrijven is moeilijk, omdat die zo afhankelijk is van de subjectieve ervaring van het individu. In hun recente boek *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents* schrijven Blaustein en Kinniburgh:

‘De ervaring van trauma is complex. Trauma varieert in type, bron, chroniciteit en impact; het wordt ervaren in verschillende ontwikkelingsstadia, binnen verschillende contexten – gezin, gemeenschap en cultuur – en in aan- of afwezigheid van verschillende interne en externe hulpbronnen en uitdagingen. Het is dus niet verrassend dat er zulke uiteenlopende ideeën bestaan over trauma, de verschijningsvormen en juiste behandeling ervan.’⁷

Wat we in elk geval weten, is dat blootstelling aan trauma voor veel mensen een enorme invloed heeft op hun gezondheid en welzijn. Alleen al in de Verenigde Staten lijden ongeveer 7,7 miljoen volwassenen van achttien jaar en ouder, ofwel ongeveer 3,5 procent van alle volwassenen in elk willekeurig jaar, aan posttraumatische stressstoornis.⁸ Onderzoekers zijn aan de slag gegaan met het beschrijven van de impact van trauma op de hersenen. Daarbij stelden ze vast dat er een aantal belangrijke fysiologische en anatomische verschillen zijn tussen de hersenen van mensen die lijden aan PTSS of andere traumagerelateerde symptomen en mensen bij wie dat niet het geval is. Zo zijn er structurele afwijkingen zichtbaar in de hersenen van individuen met PTSS, zoals een afname van het volume van de hippocampus bij volwassenen en wijzigingen in diverse frontale limbische structuren.⁹

Veel van de traumaslachtoffers met wie wij werken ervaren PTSS als slechts het topje van de ijsberg. Ook is het niet ongebruikelijk dat deze diagnose niet eens wordt gesteld. Voor individuen die jarenlang aan traumatiserende gebeurtenissen zijn blootgesteld, met name mishandeling of verwaarlozing in de kindertijd, of langdurig huiselijk geweld later in hun leven, zijn de kosten van overleving vaak nog veel hoger: een complexe verzameling medische en psychiatrische aandoeningen, leermoeilijkheden, problemen met sociaal en beroepsmatig functioneren, een slechte lichamelijke gezondheid en een gebrek aan welbevinden.¹⁰

De Adverse Childhood Experiences-studie (ACE) is een groot onderzoek dat verbanden legt tussen de gezondheidstoestand van volwassenen enerzijds en kindermishandeling (psychisch, lichamelijk of seksueel) en disfunctie binnen het gezin tijdens iemands jeugd (blootstelling aan huiselijk geweld of samenwonen met huisgenoten die alcohol of drugs gebruiken, psychisch ziek of suïcidaal zijn of zich bezighouden met crimineel gedrag) anderzijds. In dit onderzoek werd ontdekt dat het oplopen van een trauma tijdens de jeugd cumulatieve gevolgen heeft en bovendien leidt tot een groter risico op het ontwikkelen van serieus alcohol- of drugsmisbruik, depressie en suïcidaliteit in het volwassen leven. De cumulatieve effecten van een trauma tijdens de kindertijd worden daarnaast in verband

gebracht met een hoger risico van een aantal van de belangrijkste doodsoorzaken bij volwassenen, waaronder extreem overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker, chronische longziekten, botfracturen en leverziekten.¹¹

De meetbare effecten van trauma zijn in de literatuur goed gedocumenteerd. In dit boek zullen we deze feitelijke blik verbreden en meer nadruk leggen op de subjectieve ervaring van traumatische gebeurtenissen, zoals die in het lichaam wordt gevoeld. Voor veel mensen is het beleven van een trauma een proces waarin ze heel letterlijk de controle over hun lichaam kwijtraken. Wanneer een traumatische gebeurtenis plaatsvindt, komt je lichaam direct in actie om je uit de buurt van het gevaar te krijgen. Je hartslag gaat omhoog, je spieren spannen zich, doordat je sneller gaat ademen stijgt je zuurstofopname en in je hersenen wordt alle energie weggeleid van taal- en betekenisvormende gebieden naar zintuiglijk bewustzijn, spierstimulatie en emotionele reacties. Deze processen zijn bedoeld om je te helpen een aanval af te slaan of ervoor weg te vluchten.

Sommige artsen en therapeuten speculeren dat PTSS ontstaat wanneer al deze natuurlijke fysiologische processen nutteloos blijken te zijn – wanneer je door een aanvaller overmeesterd en vastgehouden wordt; wanneer er een auto tegen je aan rijdt en je te midden van de verwoesting klem komt te zitten; wanneer je als kind in angst en verwarring leeft omdat je nooit weet wanneer de volwassene van wiens liefde en bescherming je afhankelijk bent je weer pijn zal doen en bovenal wanneer het trauma blijft bestaan ondanks al je pogingen eraan te ontsnappen. Het overlevingssysteem werkt wel, maar de laatste schakel in de keten ontbreekt: je kunt je niet verroeren, je zit vast. De traumatische gebeurtenis speelt zich af ondanks het feit dat je hele wezen – je lichamelijke, intellectuele, emotionele en neurobiologische zelf – probeert om je er vandaan te krijgen. Als dit gebeurt, kun je ernstig beschadigd raken en blijven zitten met het gevoel dat je eigen lichaam je heeft verraden doordat het er niet in is geslaagd je in veiligheid te brengen. Zoals traumaexpert Judith Herman zegt: ‘Het resultaat is dat traumaslachtoffers zich uiteindelijk “onveilig voelen in hun lichaam”’.¹²

Het gevolg van dit vermeende verraad is dat je voor zeer moeilij-

ke beslissingen komt te staan, ook al zijn die soms onbewust. Bijvoorbeeld: hoe kun je goed zorgen voor een lichaam dat de oorzaak is geweest van zo veel pijn? De relatie die je hebt met je eigen lichaam heeft na een trauma vaak ernstig te lijden. Je kunt jezelf op allerlei manieren verwaarlozen, met als mogelijk gevolg drugs- en alcoholmisbruik, risicovol seksueel gedrag, extreem gewichtsverlies of overgewicht en zelfbeschadigend gedrag. Deze manieren van omgaan met je lichaam leiden op hun beurt tot nog grotere schade en zijn uiteindelijk vaak niet vol te houden. En dus zul je andere manieren moeten vinden om met de pijn om te gaan die je ervaart wanneer je je bewust bent van jezelf en je lichaam.

Therapeuten zien tegenwoordig in dat ‘traditionele psychotherapie de cognitieve en emotionele elementen van trauma aanpakt, maar technieken mist die direct met de fysiologische elementen werken, ondanks het feit dat trauma grote invloed heeft op het lichaam, en veel van de symptomen van getraumatiseerde individuen somatisch van aard zijn’.¹³ Zorgverleners die zich bezighouden met hulp aan traumaslachtoffers moeten hun methodologie dus uitbreiden; naast gesprekstherapie zal ook het lichaam bij het genezingsproces moeten worden betrokken. Want hoewel gesprekstherapie een essentiële rol speelt in het herstel, merken steeds meer mensen dat het niet voldoende is. Om het genezingsproces completer te maken is het noodzakelijk ook aandacht te besteden aan de manieren waarop de traumatische ervaring in het lichaam wordt vastgehouden.

In het traumacentrum van het Justice Resource Center (JRC), een gerenommeerd centrum voor onderzoek naar en behandeling van trauma, hebben we traumasensitieve yoga geïntroduceerd als een extra behandeling voor traumaslachtoffers. Wij zien traumasensitieve yoga als een manier om vrede te sluiten met je lichaam, om door ervaring te leren dat je lichaam weer effectief kan zijn en zo je lichaam terug te winnen. Bovendien geloven we dat de lessen die je door traumasensitieve yoga leert, kunnen worden vertaald in een meer algemene acceptatie van en vertrouwen in jezelf.

Onze benadering van yoga in het traumacentrum is uniek omdat die is gebaseerd op kennis van trauma; dat is de reden dat we het

traumasensitieve yoga noemen. Alles wat we doen, vindt plaats in een therapeutische omgeving, wordt direct gevoed door ons onderzoek en ontwikkeld in samenwerking met yogaleraren en therapeuten die deskundig zijn op het gebied van traumagerelateerde problemen. Sinds 2006 hebben we honderden zorgprofessionals en yogaleraren uit de hele wereld opgeleid, die de principes en praktijk van onze traumasensitieve yoga gebruiken in hun werk met traumaslachtoffers. Er bestaat een groeiende groep traumatherapeuten die binnen individuele therapie yogaoefeningen aanbieden, of die yogagroepen of -cursussen in een therapeutische omgeving organiseren, bijvoorbeeld als onderdeel van klinische behandelprogramma's of in poliklinische behandelcentra.

Dit boek vertelt het verhaal van traumasensitieve yoga en hoe het zich heeft ontwikkeld als een effectieve, toegevoegde behandeling voor traumaslachtoffers. Therapeuten en yogaleraren, jullie willen we graag een kader bieden zodat je het gebruik van lichaamsgerichte technieken in je praktijk kunt overwegen. Ook zullen we met jullie delen wat onze ervaringen waren toen we yoga aanpasten aan de behoeften van traumaslachtoffers. Traumaslachtoffers, wat we jullie hopen te geven is een context om je eigen reacties beter te begrijpen, een aantal redenen om yoga als hulpmiddel bij je genezing te gebruiken, en een reeks specifieke oefeningen die je kunt inpassen in je eigen weg naar genezing.

EEN WELKOMSTOEFENING

In de loop van dit boek komen allerlei kwesties aan de orde die belangrijk zijn bij een traumasensitieve manier van yogabeoefening. Zo zullen we meer vertellen over de taal die we gebruiken, de aanpassingen die we doorvoeren, de keuzes die we bieden enzovoorts. Maar dit is een boek over effectief in actie komen, dus laten we beginnen met een oefening.

Neem als je wilt even de tijd om een comfortabele zitplek te zoeken. Je kunt ervoor kiezen op een stoel of op de vloer te gaan zitten. Misschien

besluit je kussens te gebruiken om je lichaam op een comfortabele manier te steunen. Als je vanwege een medische of lichamelijke aandoening in bed ligt, zal je bed als ‘zitplek’ dienen. Geef jezelf in elk geval wat tijd om ervoor te zorgen dat je je redelijk gemakkelijk voelt op de plek waar je bent. Voel je vrij om je te bewegen en je houding aan te passen om het jezelf nog gemakkelijker te maken. Je bewegingen kunnen klein zijn, of misschien groter. Let als je wilt eens op hoe je je beweegt en hoe je je houding aanpast, terwijl je zo bezig bent het jezelf gemakkelijker te maken.

Neem als je zover bent even de tijd om op te merken waar je contact maakt met de grond. Als je op een stoel zit, staan je voeten misschien op de vloer. Als je in bed ligt, merk je misschien op dat je via de constructie van je bed met de vloer in verbinding staat. Als je op de vloer zit, kun je opmerken welke delen van je lichaam contact maken met de grond. Gun jezelf als je wilt even de tijd om zo goed als je kunt op te merken waar en hoe je contact maakt met de vloer onder je.

Ten slotte kun je, als je wilt en als oefening, wat experimenteren met hoe je in verbinding staat met de vloer. Je kunt je lichaam bewegen, met je tenen wiebelen of je gewicht verplaatsen, om op die manier je aandacht te richten op de manier waarop je in verbinding staat met de grond onder je.

Merk, terwijl je deze oefening doet en experimenteert met hoe je in verbinding staat met de vloer, gewoon op wat je opmerkt. Misschien zijn het flitsen van gevoel – korte momenten van contact. Als je wilt, kun je je op deze momenten concentreren en ze gedurende een aantal in- en uitademingen bestuderen. (Je ademhaling gebruiken is één manier om de duur van een yogaoefening bij te houden. Je kunt bijvoorbeeld één tot drie ademhalingen de tijd nemen om elk aspect van een oefening te bestuderen.)

Voel je vrij om als je zover bent deze oefening weer los te laten en door te gaan met wat je aan het doen was.
