Toelichting middagdeel LWP congresdag 5 oktober

Het autonome zenuwstelsel en trauma’, Drs. Rachporn Sankasaad Taal, GZ-psycholoog en Psychotherapeut

Als therapeut hebben we te maken met cliënten met traumatische ervaringen. We hebben als mens allemáal ervaring met trauma, in het groot en in het klein. Ervaringen die onze dagelijkse beleving beïnvloeden, beperkingen kunnen meebrengen en een bron van stress kunnen vormen. Dat uit zich ook fysiek.

Deze midddag gaat over trauma in de dagelijkse praktijk en het werken met het lijf als ‘archiefkast’ waarin ervaringen opgeslagen liggen. Dit aan de hand van de inzichten van dr. Peter Levine en de door hem ontwikkelde methode Somatic Experiencing®. “Deze methode is erop gericht om op zorgvuldige wijze, zonder herbeleving van het trauma, het lichaam te helpen de bevroren spanning stukje bij beetje los te laten. De beweging die er ‘toen’ niet kon zijn, kan alsnog worden afgemaakt.”

Over Somatic Experiencing (SE):

Somatic Experiencing® kun je letterlijk vertalen als ‘lichamelijke ervaring’. Het lichamelijke, fysiologische aspect wordt daarmee nadrukkelijk in de behandeling betrokken.

‘Trauma’ ontstaat meestal door een heftige gebeurtenis van buitenaf. Maar het kan bijvoorbeeld ook ontstaan door een ongeluk, een medische ingreep of een ziekte of door andere externe omstandigheden. In alle gevallen was de situatie die zich voordeed een overweldigende ervaring. Het slachtoffer was niet in staat om de natuurlijke impuls van ‘vechten of vluchten’ te volgen. Het gevolg: een situatie van bevriezing, vooral fysiek gezien, en afgesneden van lichaam en geest. Dit kan uiteindelijk leiden tot een complex van symptomen, zoals je gevangen of angstig voelen, chronische vermoeidheid, hyperactiviteit of juist depressiviteit, psychosomatische klachten enzovoort. Somatic Experiencing® is erop gericht om op zorgvuldige wijze, zonder herbeleving van het trauma, het lichaam te helpen de bevroren spanning stukje bij beetje los te laten. De beweging die er ‘toen’ niet kon zijn, kan alsnog worden afgemaakt. Door deze ontlading kan eindelijk, vaak na vele jaren, de rust in lichaam en geest terugkeren. In de workshop krijg je informatie over de achtergronden van deze manier van traumaverwerking. Daarnaast kan je de principes van SE® aan den lijve ervaren.