



Ervaring, ervaringskennis, trauma en de betekenis van het lichaam

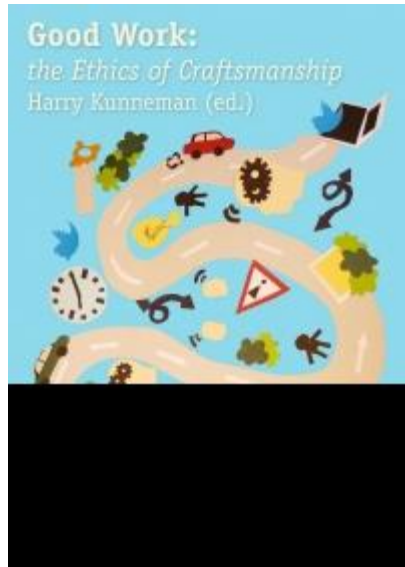
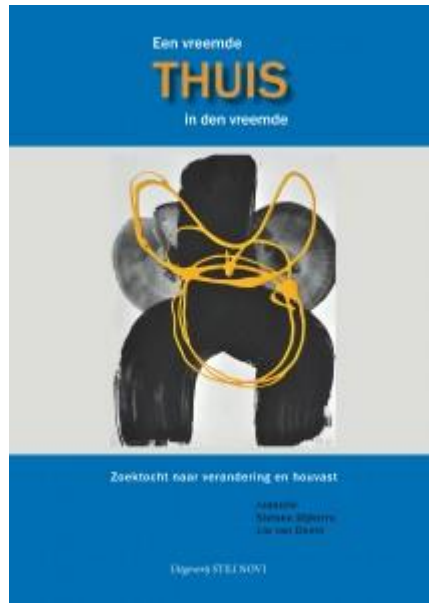
Symposium Wat wel werkt. Hulpverlening na seksueel misbruik, Zutphen 1 november 2014,
Sietske Dijkstra, www.sietske-dijkstra.nl

Bedankt voor de uitnodiging



- Ik vind dat slachtoffers van seksueel misbruik heel krachtige personen zijn omdat ze het geweld overleven en ik vind tegelijkertijd dat ze de meest moeilijke positie in onze samenleving hebben omdat ze leven met een heel groot probleem in een hele onveilige situatie en zwijgen.
 - Janny van Heerbeek

Boeken op de leestafel: www.sietske-dijkstra.nl

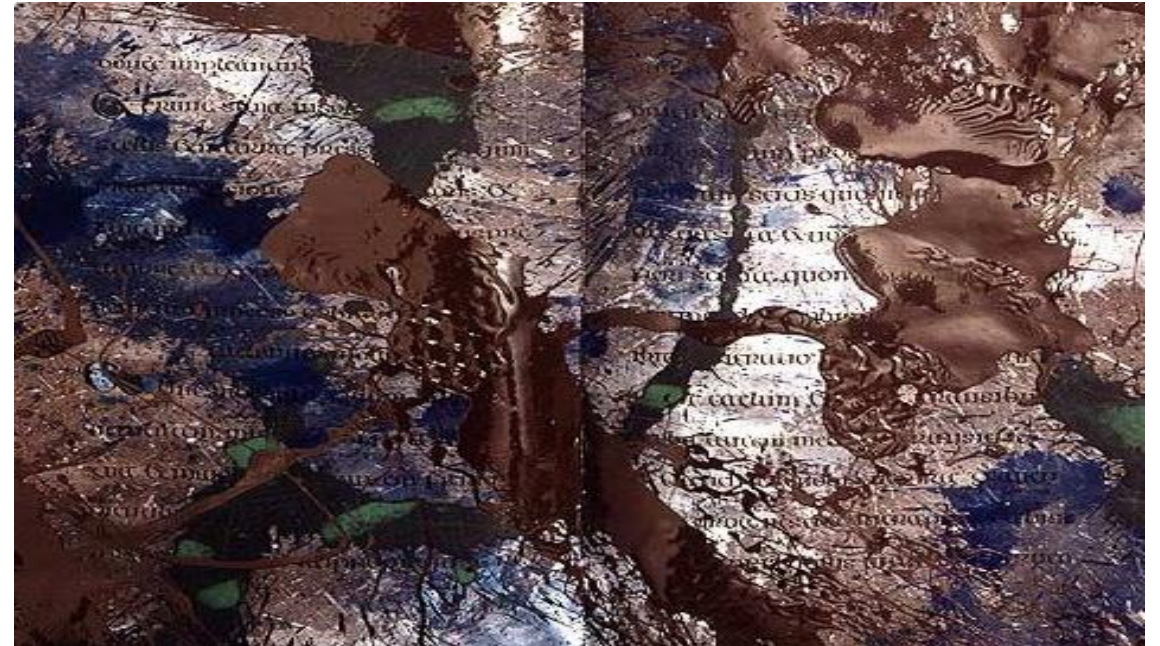


Vreemde thuis

- Ontheemding
- Vervreemding
- Verschuivend thuisgevoel
- Macht en uitsluiting
- Mobiele identiteit: identity work
- *Betekenenissen van thuis*

Verborgen schatten: een case study naar tacit knowing

- Wat goede professionals doen en cliënten ervaren bij de aanpak van geweld (Dijkstra en Van Dartel, 2011)
- Tacit knowing: verinnerlijkt weten
- Polanyi als theoretische kennisbron
- Literatuurstudie en Interviews met praktijk-experts en cliënten



Ervaren is een werkwoord

- Erfahrung en Erlebung (Sennett: good work en aandacht voor ambacht)
- Een levende verbinding met ervaren, geen gestold weten
- Ervaringskennis wordt door actieve verwerving, experiment en oefening opgedaan
- Weten uit ervaring (zie ook Verborgenen Schatten)

Opbouw

- Verklaring kernwoorden uit de titel
- Oefeningen en ervaren (filmpjes)
- Uitgangspunten
- Voorbeelden
- Het lichaam bij trauma
- Integratie traumatheorie en traumahulp (Pat Ogden)
- Integreren via het lichaam

Ervaren, deel 2: Oefening

- [Qi Gong](#)
- [Lichaamsdelen volgens bepaalde patronen laten bewegen](#)



- <https://www.youtube.com/watch?v=EaEZVfhn07o>

Trauma

- Integrale benadering van trauma
- Bessel van der Kolk: trauma bevriest de tijd
- Ivonne Meeuwssen: trauma is incomplete reactie op indringende gebeurtenis(sen)
- Met vallen en opstaan (proefschrift, 2000)
- In 1984 betrokken bij onderzoek Draijer naar seksueel misbruik van meisjes door verwanten
- In 1987 scriptie verdedigd: theorieën over overleving en verwerking
 - trauma
 - dissociatie
 - sociale psychologie
 - cognitive appraisal



Belichamen en betekenis van het lichaam

- **Merleau-Ponty:** We hebben een lichaam en we zijn een lichaam
- Dijkstra (2014: artikel over skilful performance: Hoe belichamen we veiligheid, aandacht, zorgzaamheid? (hoe leren we dat (anderen)
- We vragen cliënten naar hun lichaamssensaties: Waar voel je het in je lichaam? Waar begint het suizen, beschrijf het vervolg ...
- We gebruiken onze eigen waarnemingen en lichaamssensaties om te volgen waar de cliënt zich bevindt en ons te wijzen op overdracht (kippenvel, zwaarte, inleven, begrijpen)
- **Polanyi:** We gebruiken ons lichaam: “we wijzen met een vinger (subsidiary) naar de muur (focal) en kijken er doorheen of we leren door te incorporeren (indwelling)

Zazen

- Hier, in dit stil zittende lichaam is de bron van kracht waar de geest zijn gang kan gaan (64)

Loopmeditatie en zitten op de adem in stilte

- Oefenen in het thuisraken in een onbegrensd thuis voedt de innerlijke behuizing (64)

Dijkstra, Vreemde thuis (2014)





Indwelling en het lichaam

- Het lichaam is een belangrijke betekenisdrager. Ook bij seksueel misbruik. Het lichaam weet, herinnert, verzamelt, houdt vast, spreekt, zwijgt in alle talen, bevriest, laat los.
Het lichaam helpt ons eveneens om ons ervaringen eigen te maken, ons persoonlijk en professioneel te ontwikkelen en te leren. Hoe maken we veiligheid? Hoe toont aandacht zich? [Polanyi](#) noemt deze vorm van diepteleren, **indwelling**.

Uitgangspunten

- We hebben een lichaam en we zijn een lichaam: band tussen lichamelijkheid en bewustzijn
- Het verstand kan in de toekomst zitten maar het lichaam wil in het nu zijn
- Trauma leidt tot een breuk en een splitsing tussen de mind en het lichaam

Belichaamde herinnering

- Is moeilijk in woorden te vangen *Tacit knowledge (Polanyi)*
- Ervaring heeft fysieke sensaties: oorsuizen, nekharen, knoop in maag, bonkend hoofd, pijnlijke spieren, verkrampde schouders/nek
- Lichaam kan niet loslaten zonder troost
- Stress verandert the **'tonicity' of the mindbody**: de druk van buiten is groter dan de elasticiteit van binnen (Poteat: Polanyian Meditations)

Voorbeelden

- hoge adem, buiten adem
- De handen in de diepvries stoppen, jezelf boenen en alsmaar douchen
- De koude kamer: emoties opzij zetten, het hoofd koel houden

Som der delen: ontmaskeringen van een zedenrechercheur: Thérèse Evers

De natte, niet-bebloede onderbroek ligt als een stilleven voor me op de grond terwijl ik op de wc probeer de spanning op mijn blaas los te laten. Daar moeten van binnen toch ergens spieren zitten die ik nu aanspan, terwijl ik ze los zou kunnen laten (...)

Mijn lijf heeft iets onthouden, wat het weigert los te laten en waar geen rationele Overtuiging tegen op kan. Dus plas ik stilletjes kleine hoeveelheden (...)

Als ik in de spiegel kijk zie ik een van pijn verwrongen gezicht.

En ik zie nog iets anders. Ik zie een ongewenste vreemdeling in mijn ogen (260)



Voorbeelden uit Met vallen en opstaan (2000)

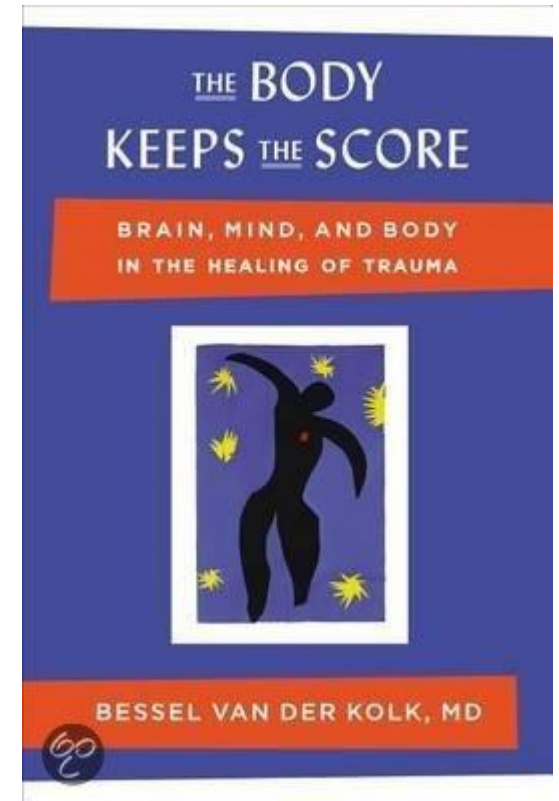
- Ik denk dat ik in mijn hoofd ben weggegaan. Dat heb ik als klein kind al geleerd. Als de vernedering door mijn vader, het slaan en alles zo extreem werd, ben ik weg gegaan (Luuc, 126)
- Ik dacht ik laat me door niemand meer pakken (Jelle, 127)
- Dan dacht ik dat alles mis was, maar dan zat ik weer achter die muur (Frans)

Trauma: Traditie en historie

OP DE SCHOULDERS VAN REUZEN

- Bessel van der Kolk: the body keeps the score
 - weinig stress kunnen hebben (window of tolerance)
- <https://www.youtube.com/watch?v=2CMMjOdvPmU>
- Judith Herman: knowing and not-knowing
- <https://www.youtube.com/watch?v=USTKmffoQms>

- Klachten in latere leven: studie van Felitti toont dit overtuigend aan
- <https://www.youtube.com/watch?v=Me07G3Erw8>



Trauma en het lichaam

- Trauma is een onaffe reactie op een indringende gebeurtenis
 - Bevroren in tijd en ruimte
 - Onopgelost verdriet in beweging brengen (rouwen, loslaten)
- Het lichaam geeft de weerstand aan en vertelt waar de stress wordt opgeslagen, het lichaam is een betekenisdrager
- Er is de perceptie en de expressie van het lichaam (pose)
 - Aandacht voor de wijsheid en het uitdrukkingsvermogen van het lichaam
 - Traumatisch spel
 - Lichaam mindfull volgen en in beweging brengen

Belichamen, Orange, 2011

- Embodiment is lived and living experience 195

Trauma niet alleen onaf: het leidt ook tot splitsen, doorsnijden, wegmaken, in tunnel raken

Splitsing van mindbody in mind and body

Violations: ***my brains tells me it wont hurt me, but the rest of me knows that it will***

Door het misbruik wordt de rijke complexe wereld een gespleten wereld, niet alleen uit verdediging maar ook als ervaring, beleving. Er heerst verlamming en de tijd is er bevroren (197)

Integratie van traumatheorie

- Kennis van trauma
- Integratie van kennis van cognitie, emotie en het lichaam
- Aligned
- **Waar voel je het in je lichaam is een cruciale vraag**
- **Toegenomen kennis van de werking van hersens bij en na trauma**

Dynamische klachten en krachten

- Klachten zijn niet statisch maar dynamisch
- Hoe kun je klachten verminderen?
- Hoe kun je krachten aanboren?

- Hameeda Lakho: Herstellen doe je zelf met de steun van anderen

Signalen in en aan het lichaam belangrijk zijn om te onderzoeken als het gaat om intiem geweld en het verwerken ervan. Het lichaam, ook in beweging, heeft ons veel te vertellen. Het draagt pijn én is een bron van kracht. Incorporeren, uitbeelden, in beweging brengen. Daarmee helpt het lichaam ons bij processen van toe-eigening en herstel.

Het lichaam bij trauma 1

- Het gepijnigde lichaam verlaten
- **Hyperarousal** (verhoogde hartslag en spierspanning) en **Dissociatie** (vernauwd en verlaagd bewustzijn, slap) in het traumaspectrum (zie Perry)
- Energie op spaarstand: verlaging hartslag en ademhaling
- Vluchten, vechten en bevriezen
- Gevoelloos worden, lichaam verlaten, verdoofd zijn, herinneringen kwijt, geen gezichtsexpressie tonen

Het lichaam bij trauma 2

- Via het lichaam kunnen we de realiteit en het onaffe heroveren en daarmee ook herstellen
- Triggers zijn lekken in de energie en herhalen: ze brengen je ongewild terug naar toen zonder dat het leidt tot vermindering van klachten
- De overweldigende emotie maakt dat we bij de herinnering aan het trauma vandaan willen blijven en dat er geen rouw om het verlies plaats kan vinden (onopgelost verdriet)

Het lichaam bij trauma 3

- Verdediging om stress te reduceren en overleving te maximaliseren
- Onverwerkte, niet opgenomen en niet geassimileerde ervaringen
- Gevoel over gevaar hinkt na, eerst is er de impuls
- **Turning passive:** Als we ons niet kunnen verzetten en niet kunnen ontsnappen

Triggers

- Schrikreacties op sensorische prikkels of ontwikkelingsmijlpalen
- In ogen de blik van de aggressor herkennen
- Geluid van thee schenken bracht iemeand terug in misbruik situatie waarin de dader over zijn handen plaste en daarna hem misbruikte
- Ongewenste herinneringen bij seks
- Kind in dezelfde leeftijd als toen jij misbruikt werd
- Een autoritaire baas of last met de politie (verzet tegen gezag)

Pat Ogden

- Mindfull zijn over de sensaties van het lichaam
- Langzaam de sensatie dichterbij brengen en onderzoeken
- Kijken wat de beweging van het lichaam wil en brengt
- Emoties tussen haakjes plaatsen
- Regulering in de relatie en leren om zelf steeds beter te reguleren

Integratie vanuit sensomotorische proces: Pat Ogden, 2000

The client is asked to mindfully track (a top-down, cognitive process) the sequence of physical sensations and impulses (sensorimotor process) as they progress through the body, and to temporarily disregard emotions and thoughts that arise, until the bodily sensations and impulses resolve to a point of rest and stabilization in the body. The client learns to observe and follow the unassimilated sensorimotor reactions (primarily, arousal and defensive reactions) that were activated at the time of the trauma. Bottom-up processing left on its own does not resolve trauma, but if the client is directed to employ the cognitive function of tracking and articulating sensorimotor experience while voluntarily inhibiting awareness of emotions, content, and interpretive thinking, sensorimotor experience can be assimilated. Furthermore, it is crucial that the cognitive direction is engaged to help clients learn self-regulation.

Revolutie in traumatheorie

- Sensomotorische psychotherapie gebruikt het lichaam en de lichamelijke reacties als ingang
- Incomplete, onafgemaakte lichamelijke reacties
- Hand die vuist wordt, die wil uithalen, naar voren bewegen
- Verwant met somatic experiencing van Peter Levine maar Ogden gaat het om het leren te reguleren van deze overweldigende ervaringen
- Cultiveren lichaamsbewustzijn leidt tot meer integratie

Expressies van het lichaam in beweging brengen

- Een arm die trilt
- Een stijf been
- Pijn in de hartstreek
- Een hand die een vuist wordt
- Adem die stokt of juist oppervlakkiger wordt

Body inclusive techniques

- Sensomotor therapy is to foster holistic processing by integrating the three levels of being: cognitive, emotional and sensomotoric (Ogden, 2000, 16)
- Betekenis onderzoeken van lichaamsexpressies en de aandacht daar naar toe brengen
- <https://www.youtube.com/watch?v=zm2emBxU9sU>

Integratie, completeren, in beweging brengen

- **Cognitie, emotie en sensomotorisch**
 - Je kunt ze onderscheiden maar niet van elkaar scheiden
 - Mindbody awareness (Poteat) en indwelling (Polanyi)
- **Verandering in spierspanning, ademhaling**
 - Mindfulness, ook over fysieke klachten
 - Ademhalingsoefeningen
 - Qi Gong, yoga, meditatie
- **Welk deel van de hersenen is betrokken?**
 - reptielenbrein bij grote stress
 - schade aan ontwikkeling neo-cortex (Perry: de bedrading)
- **Interactie en reacties van de hulpverlener en de cliënt**
 - Co-creatie, aandacht, vertrouwen, aansluiten bij tempo, dialoog, dans (voorgrond/achtergrond)
 - Kippenvel, koud krijgen, verdriet als zwaarte
 - Aandacht, helpen dichotomie te verzachten en het afgesneden lichaam te betrekken (Orange)

Samenhang verwerven: leren integreren via het lichaam

- Trauma raakt opgesloten in het lichaam en daarmee de psyche en de geest (mind)
- Too scared to cry (Terr): neurobiologie van de (doods)angst
- Via het lichaam onteigende, vastgekoekte of ontheemde delen herinneren, in bewustzijn toelaten en in beweging brengen
- Van context voorzien en daarmee gevoel van tijd en timing herstellen
- Psycho-educatie en documentatie over benaderingen en hulpverlening via en met het lichaam nodig

Eiko & Koma: de dans van het lichaam

- http://eikoandkoma.org/sites/ek/images/ek_2768_thumb.jpg



- Lezing in bewerking voor artikel

Literatuur

- Dijkstra, S. 2000. *Met vallen en opstaan. Hoe vrouwen en mannen betekenis geven aan ervaringen met geweld uit hun kindertijd*, Eburon, academisch proefschrift.
- Dijkstra, S. (2013) Handling Domestic Violence: the power and fragility of tacit knowing. Kunneman, H. *Good Work and the Ethics of Craftmanship*. Utrecht, Universiteit voor Humanistiek, Amsterdam: SWP, 157-169. <http://www.swpbook.com/1663>
- Dijkstra, S., Verhoeven, W. & N. van Dartel (2013) Aanpak huiselijk geweld: leren van professionals. Tinteling, <http://www.tinteling.org/Aanpak-huiselijk-geweld-leren-van-professionals>
- Dijkstra, S. (2014a) To Reach out for Skillful Performance. The Importance of Tacit Knowing in Handling Domestic Violence, *Appraisal* 10, 33-42. Eiko & Koma <http://eikoandkoma.org/videos>
- Evers, T. 2014. De som der delen. Ontmaskeringen door een zedenrechercheur, Elikser.
- Felitti, V. 2002. [http://www.acestudy.org/files/Gold into Lead- Germany1-02 c Graphs.pdf](http://www.acestudy.org/files/Gold%20into%20Lead-Germany1-02%20c%20Graphs.pdf)
- Herman, J. 1994 Trauma en herstel. De gevolgen van geweld: van mishandeling thuis tot politiek geweld, Werldebibliotheek, Amsterdam
- Bessel van der Kolk, 2014. The body keeps the score: brain, mind and body in the healing of trauma.
- Meeuwssen, I. 2014. Hulpverleners na seksueel misbruik. Wegwijzer in traumaland.
- Ogden, P. en K. Minton, 2000 Sensorimotor Psychotherapy: one method for processing traumatic memory, Traumatology <https://www.sensorimotorpsychotherapy.org/articles.html>
- Orange, D. M. 2011. Speaking the unspeakable: The implicit, traumatic living memory, and the dialogue of metaphors. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 6, 187- 206.
- Perry, B. en M. Svalavitz, 2007 De jongen die dacht dat hij een hond was en andere verhalen uit het leven van een kinderpsychiater, Scriptum.
- Polanyi, M. 1968, The body-Mind Relation. Coulson, W. R. en C. R. Rogers Man and the sciences of Man, Charles Merill Publishing Company.
- Polanyi, M. (1966) *The Tacit Dimension* , new foreword by A. Sen, 2009, The University of Chicago Press, Chicago/London.
- Potat, W. H. 1985. Polanyian Meditations. In search of a Post-Critical Logic. Duke University Press, Durham.

Bedankt voor jullie aandacht



- Vragen en opmerkingen?