

Wat is een trauma?



Wat is trauma en wat doet het met ons?

Trauma betekent lichamelijke of psychische verwonding. Deze schokkende gebeurtenis is zo schokkend, waardoor blijvende psychische problemen kunnen ontstaan. We ervaren een psychisch trauma, als we in een situatie bevinden, waar we voor ons leven moeten vrezen. We beleven (doods)angst, voelen ons hulpeloos en onmachtig. Het komt tot zo'n absolute mentale of fysieke overweldiging, dat de mens voor deze situaties geen afweer, bescherming over verwerkingsmogelijkheden kan inzetten.

Traumatische ervaringen zijn:

- Ongeluk
- Ernstige ziektes
- Pijnlijke en/of plotselinge verlieservaringen
- Natuurrampen
- Emotionele verlatenheid
- Oorlog, geweld en verdreven worden
- Emotioneel, fysiek en/of sexueel misbruik

Psychische afsplitsingen is een overlevingsreactie bij traumatische gebeurtenissen. Vechten of vluchten zijn de eerste zijn de eerste spontane reacties op een levensbedreigende situaties. Als beiden niet mogelijk zijn, dan kom je in een bevroering of innerlijke verlamming terecht, een lichamelijke en geestelijke gevoelloosheid. In deze toestand zijn alle emoties verdoof en worden zelfs ernstige verwondingen niet langer gevoeld. Door de verlamming lijkt de mens volkomen kalm en vastberaden voor buitenstaanders, maar in zijn zenuwstelsel circuleren de primaire instincten voor vechten of bevriezen nog steeds. Als deze sterke reflexen niet op een organische wijze kunnen worden afgevoerd uit het zenuwstelsel, dan blijft de persoon mentaal en fysiek bevroren en spitst een deel van zijn psyche zich af.

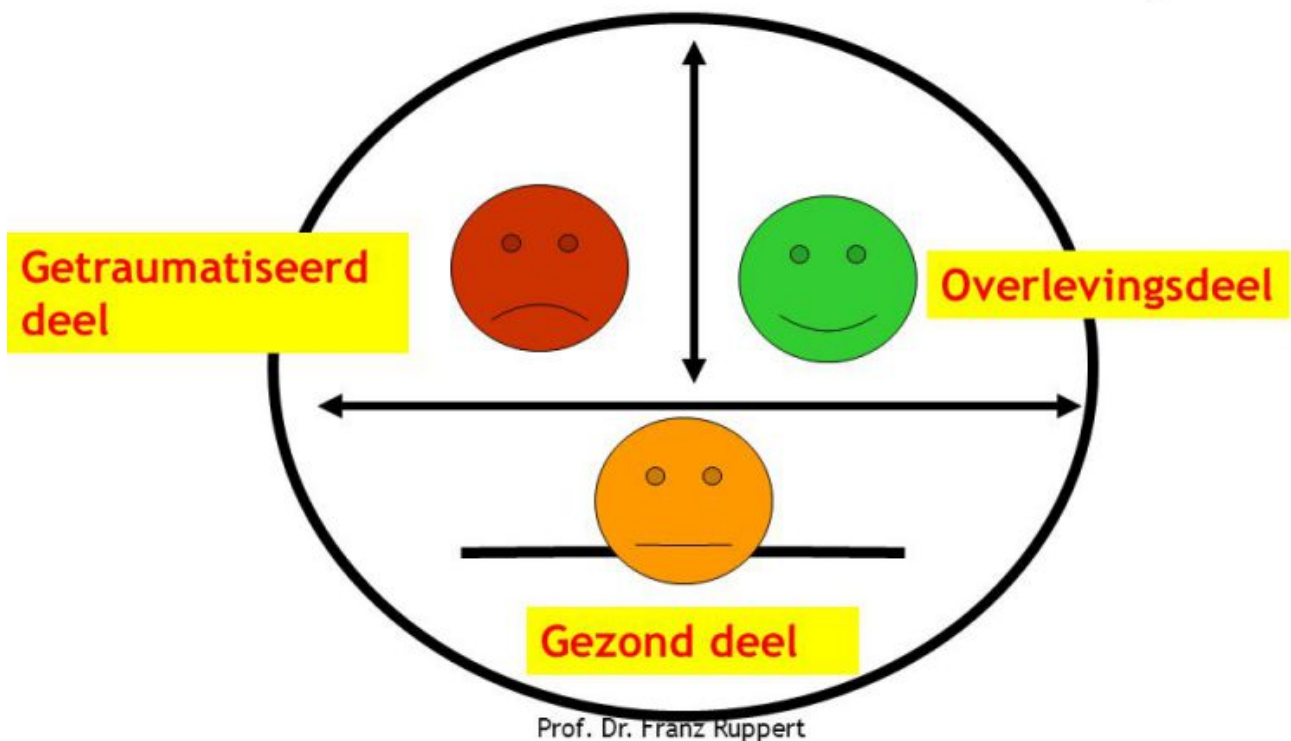
In dit proces worden de overweldigende ervaringen zoals hulpeloosheid, angst voor de dood, machteloosheid, wanhoop, enz. afgesplitst van het bewustzijn. De psychische afsplitsing is een onbewust beschermende mechanisme voor de psyche om de gebeurtenis te kunnen overleven.

gebeurtenis te kunnen overleven.

De gevoelens van de traumatische ervaring worden gefragmenteerd, dat wil zeggen dat de emoties in delen zijn opgesplitst in een traumadeel, overlevingsdeel en een overgebleven gezond deel. Na het trauma leef je door met de opgesplitste innerlijke delen die geen contact meer hebben met elkaar. Delen die afzonderlijk in het onbewuste worden opgeslagen, ontwikkelen een eigen leven en kunnen om beurten de leiding nemen in de psyche van de mens

München, Februari 2009

Splitsing van de ziel na een traumatische ervaring



In bovenstaande afbeelding kan je zien wat er gebeurt als je een traumatische ervaring ondergaat: je geest splitst zichzelf in drieën: een gezond deel, overlevingsdeel en getraumatiseerd deel. Een onbewust proces die dient als een beschermingsmechanisme.

Wat gebeurt er in je psyche tijdens een trauma:

Je **gezonde deel** verdwijnt: op het moment dat je het trauma ondergaat -die als levensbedreigend wordt ervaren- verdwijnt je realiteitszin. Dit deel moet je afsplitsen omdat anders je zenuwstelsel op tilt slaat, de zenuwen gieren als het ware door je lijf. Vergelijk het met een auto die 30 km per uur rijdt en tegen een muur aan botst. Je lichaam reguleert dit perfect want die splits jouw realiteitszin af op dat moment, omdat je automatisch vanuit een oerinstinct op de overlevingsstand gaat.

In je **overlevingsstand** heb je drie mogelijkheden. Afhankelijk van de situatie waarin je je bevindt kan je:

1. *vechten*,
2. *vluchten of*
3. *bevriezen*.

Vechten -als er een reële en grote kans is dat je het gevecht wint is een gezonde handeling, waardoor je daarna geen traumaklachten hoeft te ervaren.

Dit geldt ook voor *vluchten*; als de vlucht gelukt is, hoef je geen trauma te ontwikkelen. Anders is dit wanneer je als kind door een ouder fysiek, emotioneel of seksueel wordt mishandeld of misbruikt. Je dissocieert, je gaat **bevriezen**. Je blokkeert je gezonde gevoelens van dat moment: angst, doodsangst, pijn, woede, verdriet, eenzaamheid, enz. Je emoties stollen als het ware.

Omdat je een traumatische ervaring ondergaat wordt automatisch je gezonde deel en je getraumatiseerde deel afgesplitst. Wat er over blijft is je overlevingsdeel. Je handelt op de automatische piloot. Bijv. je krijgt een auto-ongeluk, je bent gewond, maar je doet er alles aan om uit auto te komen en 112 te bellen. Maar ook: een dierbare die plotseling overlijdt, dan spreken we van een verliestrauma, ook dan schakel je je gezonde deel en traumadeel uit -want het doet ondraaglijk pijn die niet is uit te houden- en leef je vanuit je overlevingsstand en handelt, je doet datgene wat nodig is in die situatie.

Overlevingsgedrag of -strategieën zijn gericht op het overleven, emoties worden gestold en de werkelijke realiteit worden geblokkeerd. Er ontstaat een leegte in je ziel, je psyche.

Vanuit je overlevingsgedrag maak je nieuwe constructen van de werkelijkheid. Dat er een wezenlijk deel van jezelf is afgesplitst is niet iets wat je zelf stuur of regelt, maar een onbewust proces. Je weet dan ook niet -na het trauma- dat je een deel van jezelf mist. Een deel waar veel levensenergie en levenskracht in zit

veel waar veel levensenergie en levenskracht in zit.

- Kenmerken van trauma klik **[hier. \(https://www.zielsbelang.nl/cms/?page_id=1637\)](https://www.zielsbelang.nl/cms/?page_id=1637)**

De overlevingsdelen, overlevingsgedrag of -strategieën zijn het spiegelbeeld van de traumatisering. Hoe extremer de traumatisering, des te extremer de trauma-overlevingsstrategieën. Veel mensen lijden niet onder één enkel trauma, maar onder de volgende trauma-trias:

Niet gewenst !

Niet geliefd !

Niet beschermd !

Trauma van het eigen ouderschap.

**Voorwaarden en
klachtenregelingen**

Aangesloten bij

Contact