

Somatic Experiencing

Hans Samson

SE-practitioner i.o.



Wat is Somatic Experiencing?

Somatic Experiencing (SE) is een psycho-somatische methode voor het helen van trauma. Deze methode richt zich in de eerste plaats op de effecten van trauma in ons lichaam (soma). Sensaties zijn de taal van ons lichaam, het ervaren van sensaties is daarom de ingang tot verwerking van trauma.

Kenmerken van SE zijn:

- het richt zich specifiek op trauma
- het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek in de neuro-biologie
- het werkt daar waar trauma in het zenuwstelsel zit
- het trauma hoeft niet steeds opnieuw verteld (en herbeleefd) te worden
- het wordt met goede resultaten in 12 verschillende landen toegepast.

Waarom Somatic Experiencing?

Dr. Peter A. Levine, de grondlegger van SE (en auteur van o.a. 'De tijger ontwaakt') baseerde de theorie op zijn observaties van dieren in het wild. Dieren worden regelmatig met de dood bedreigd, toch raken ze zelden getraumatiseerd. Ze weten instinctief hoe zij de intense energie die vrijkomt bij overlevingsgedrag moeten reguleren en ontladen.

Wij mensen zijn uitgerust met vrijwel dezelfde regelmechanismen als dieren. Deze worden echter beperkt of geblokkeerd door het rationele, 'nieuwere' deel van onze hersenen. We kunnen bijvoorbeeld ons 'groot houden' of 'doorzetten' en daarmee een volledige ontlading in de weg staan. Dit kan resulteren in posttraumatische stress symptomen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- angst, paniek, hartkloppingen, oppervlakkig ademen, overmatige alertheid of prikkelbaarheid, onrust, slapeloosheid
- depressie, uitputting, gevoel van hulpeloosheid of onmacht, krachtverlies in de spieren
- dissociatie, gevoel dat (een deel van) je lichaam niet van jou is, beperkt spectrum van gevoelens
- ontkenning: het trauma is niet gebeurd of het is niet belangrijk

Hoe werkt Somatic Experiencing?

SE werkt met de zogenaamde 'felt sense', het gewaarzijn van lichamelijke sensaties, om het lichaam te helpen spanning te ontladen. Voorbeelden van deze lichamelijke sensaties zijn: warmte, tintelingen, kippenvel, sneller of langzamer worden van hartslag of ademhaling. Met de juiste begeleiding naar het belichaamde gevoel kan het lichaam het zelfgenezende vermogen herstellen.

SE helpt de cliënt zich bewust te worden van zijn hulpbronnen die het verwerkingsproces ondersteunen. Voorbeelden van interne hulpbronnen zijn: je gevoel voor humor, contact met de grond, gevoel van kracht, creativiteit, je intelligentie. Externe hulpbronnen kunnen iedere vorm van ondersteuning zijn, bijvoorbeeld vrienden, familie, een fijne plek, positieve herinneringen. Deze geven in het lichaam een gevoel van vertrouwen en ontspanning. Dat doorbreekt de vicieuze cirkel van aanhoudende en zichzelf versterkende spanning.

Door hele kleine stapjes te zetten, in en uit de spanning, heeft de cliënt steeds het gevoel het zelf 'in de hand' te hebben. De geblokkeerde overlevingsenergie wordt zo op een veilige en geleidelijke manier ontladen. Na deze ontlading ervaren mensen vaak een sterke afname van hun stress symptomen.

Welke trauma's komen in aanmerking?

Met een trauma wordt in SE bedoeld: iedere gebeurtenis of serie gebeurtenissen die destijds te onverwacht, te snel of te groot was om er op dat moment adequaat op te kunnen reageren. Het zenuwstelsel raakt overweldigd.

De volgende categorieën worden onderscheiden:

- een aanval waarbij men niet kon ontsnappen: verkrachting, seksueel misbruik, incest, geweld, oorlog, evenwichtstrauma's: val, hoofdverwonding, auto-ongeluk
- fysieke verwondingen: operaties, verdoving, verbranding, vergiftiging
- voortdurend overladen zenuwstelsel, bijvoorbeeld door operaties op heel jonge leeftijd, hoge koorts, verdrinking, verstikking, geboortetrauma
- natuurrampen
- getuige zijn van trauma
- ontwikkelingstrauma of emotioneel trauma: verwaarlozing in vroege jeugd, verlies van dierbaar persoon, liefdeloze opvoeding

Omdat direct gewerkt wordt met de lichamelijke sensaties, is het niet nodig dat men weet wat de traumatische gebeurtenis was. Als men zich herkent in één of meer van de genoemde symptomen, kan SE heel goed werken.

Mijn rol als SE-practitioner in opleiding en mijn fysiotherapeutschap.

Een SE sessie duurt ongeveer 1 uur en begint met een kort inleidend gesprek dat leidt tot overeenstemming over wat in deze sessie open en zonder oordeel onderzocht wordt. Ik volg zoveel mogelijk jou als client en ga met je op zoek naar waar er een natuurlijke beweging wil komen in je lichaam, zonder al te veel activatie (verstoring van de relatieve rust in je lichaam). Jij als client hebt daarin ook een verantwoordelijkheid, door 'aan de rand van het trauma' te blijven en 'er niet in te springen'. Op die rand wordt het zelfhelend vermogen uitgenodigd om 'de weg te wijzen'. Het pad dat we samen gaan lopen is een pad van nieuwsgierigheid dat de belofte in zich draagt om tot een diepgaande en duurzame bevrijding te komen. Dit SE-werk vormt een waardevolle aanvulling op mijn werken met mensen die hun hart willen volgen, maar daarin soms dingen tegenkomen die met vastzittende pijn of andere emoties te maken hebben, waardoor je creativiteit niet in volledige vrijheid kan stromen, of waardoor je in je 'vaste' reactiepatronen/reflexen schiet (bijv.: permanente alertheid, dwangmatigheid, doorzetten waar dat allang niet meer goed is voor jezelf).

SE sluit uitstekend aan bij mijn kennis en ervaring als therapeut, docent, coach, en healer. Mijn eerste jaar van de SE-opleiding heb ik inmiddels met goed gevolg afgelegd. Ik pas deze benaderingswijze nu ook binnen mijn psychosomatische fysiotherapie behandelingen toe, waarbij de waarde van deze werkwijze zich telkens weer bewijst.

Wilt u nog meer informatie kijk dan op www.traumahealing.org of www.traumahealing.com