

Heeft jeugdtrauma een houdbaarheidsdatum?

Houdt het ooit op?

Patty de Vaan | Lichaamsgericht therapeut & psychodynamisch therapeut i.o. | pattydevaan.nl

Iedereen heeft iets meegemaakt in de jeugd. Sommige mensen kijken terug op een jeugd met mooie herinneringen, anderen niet. Sommigen ervaren hun jeugd als traumatisch, voor anderen is het dual. Er waren mooie dingen en minder mooie dingen.

Maar elk mens, zonder uitzondering, heeft ervaringen opgedaan die een overlevingsrespons hebben geactiveerd. En die beschermingsmechanismen, die laten zich zien. Meestal pas later, als je volwassen bent en eigenlijk allang weet dat het gevaar voorbij is.

In mijn praktijk zit een vrouw van 46. Ze heeft veel meegemaakt in haar jeugd. Ze kijkt me aan en zegt:

Ik weet wat er is gebeurd. Ik weet wat ik heb gemist. Ik weet wat mijn overlevingspatronen zijn. Ik begrijp het allemaal. Ik geef mijn ouders ook niet de schuld, want ze deden wat ze konden. En ze hielden wel echt van me.

Maar waarom reageert mijn lichaam dan nog steeds zo intens? Waarom staat mijn lichaam altijd aan, alsof ik elk moment moet vechten of vluchten?

Heeft jeugdtrauma een houdbaarheidsdatum? Houdt het ooit op? En als het kan veranderen, waar begin je dan in vredesnaam?

Op deze vraag ben ik al een tijdje aan het broeden en in deze longread deel ik graag met je hoe ik hier naar kijk. En vooral: wat de wetenschap en onderzoek ons erover kan vertellen. Het is hiermee een vrij theoretisch verhaal geworden. En dat is natuurlijk tegenstrijdig met wat ik altijd roep: je hoeft het niet te begrijpen, je mag het gaan voelen. Maar als je je leven vooral vanuit je hoofd leeft of geleefd hebt kan begrip een fijne brug zijn naar voelen. Tenminste, zo werkt dat bij mij. Ik vind het heel fijn om theorie en praktijk met elkaar te combineren.

Zodat de cognitieve Patty in mij begrijpt wat de lijfelijke Patty wil gaan doen. En de ondernemende Patty ook weet 'waar' we naartoe werken. En zo kan ik lichaam in de 'ja' stemming krijgen om daadwerkelijk te gaan durven voelen. Dit is delenwerk ten voeten uit; we hebben allemaal verschillende delen in ons. En op deze manier kan ik meerdere delen de ruimte geven en tegemoet komen in wat ze nodig hebben.

Als je nu besluit door te lezen: *Hi gelijkgestemde, leuk je te ontmoeten* 😊

FASE 1: HOE HET BREIN GEVAAR LEERT VOORSPELLEN

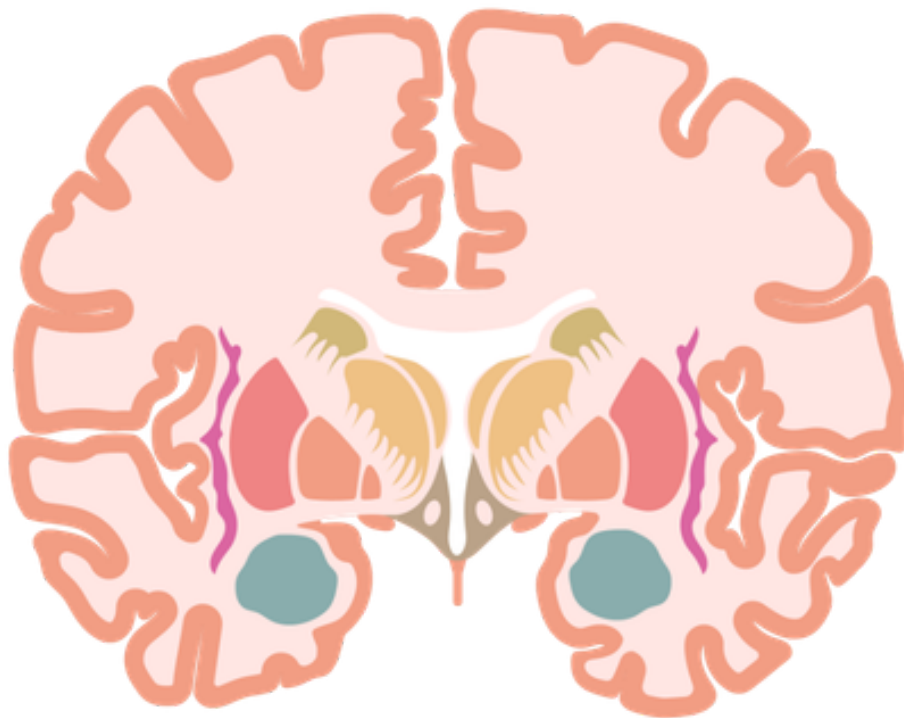
Het brein is net als de beurs. Het wil anticiperen op de toekomst.

Het brein is primair een voorspellend orgaan. Het scant voortdurend de omgeving en het lichaam, en stelt de vraag: wat gaat er waarschijnlijk gebeuren? En wat moet ik nu al voorbereiden?

Die voorspellingen zijn niet rationeel, of altijd logisch. Ze zijn ervaringsgericht. Hoe verliep dit eerder? Ze zijn gebaseerd op patronen uit het verleden, en ze spelen zich grotendeels af buiten het bewuste denken.

De amygdala, twee kleine amandelen in je brein, beoordelen die binnenkomende informatie razendsnel.

Is het veilig, of is er gevaar? Is het veilig, of is er gevaar? Is het veilig, of is er gevaar?



De naam "amygdala" betekent letterlijk "amandel", omdat ze qua vorm een beetje op amandelen lijken. Ze liggen diep in het limbisch systeem, ongeveer ter hoogte van je slapen. Zie de rode/donkerroze vormen hieronder. Bijzonder om te zien dat twee van die kleine boontjes je hele lichaam in de alarmfase kunnen brengen, he.

Het kan dus voorkomen dat de amygdala alarm slaat, terwijl jij "weet" dat er geen echt gevaar is op dat moment? Hoe kan dat? Hoe werkt dat dan in het brein?

Omdat de amygdala al reageert voordat de prefrontale cortex, het denkende, relativerende deel van het brein, ook maar de kans heeft gekregen om te overwegen wat er werkelijk aan de hand is.

De prefrontale cortex is evolutionair gezien "nieuwer" en veel sterker ontwikkeld bij mensen. Dat deel helpt met logisch nadenken, relativeren, impulsen remmen, jezelf geruststellen.

Je prefrontale cortex kan denken: *"Ik ben veilig. Er gebeurt niks."*

Maar de amygdala kan tegelijkertijd groot alarm slaan omdat iets onbewust lijkt op een oude ervaring.

De amygdala hoort dan ook bij de meer primitieve overlevingssystemen van het brein. Dieren hebben ook al vergelijkbare structuren om razendsnel te kunnen reageren op gevaar: vluchten, vechten, bevriezen. Dat systeem moest supersnel zijn om te overleven.

Dus de amygdala reageert letterlijk in milliseconden op signalen die mogelijk gevaarlijk zijn, voordat je bewust begrijpt wat je ziet of voelt.

Porges, een Amerikaanse neurowetenschapper bekend van de Polyvagaaltheorie, noemt dit **neuroceptie**: de manier waarop het zenuwstelsel voortdurend en automatisch scant op signalen van veiligheid of gevaar, buiten het bewuste denken om.

Niet jij beoordeelt of iets veilig is.

Je zenuwstelsel heeft dat al gedaan voordat je het doorhad.

En dat verklaart ook waarom mensen soms een ruimte binnenlopen en zich direct ongemakkelijk voelen zonder te weten waarom. Of waarom een bepaalde intonatiestem, een bepaalde sfeer, een bepaalde blik het systeem direct activeert.

En die reactie "let op, er wordt gevaar voorspeld" wordt je lichaam ingestuurd. Hoe dat werkt leg ik je in de volgende paragraaf uit.

De HPA-as: wat gebeurt er na een trigger in je lichaam

Om te begrijpen hoe zo'n stressreactie het lichaam activeert, moet je de HPA-as kennen. HPA staat voor Hypothalamus, Pituitary (hypofyse), Adrenal glands (bijnieren).

Dit is de stressrespons-as, de route waarlangs waargenomen gevaar wordt omgezet in fysiologische actie.

Het werkt zo:

- De amygdala detecteert een mogelijke dreiging en stuurt een alarmsignaal naar de hypothalamus.
- De hypothalamus geeft dat signaal door aan de hypofyse.
- De hypofyse stuurt de bijnieren aan.
- De bijnieren maken cortisol en andere stresshormonen aan.
- Cortisol mobiliseert energie, verhoogt alertheid, bereidt het lichaam voor op actie.
- Daarna brengt een feedbacklus het systeem terug naar rust. Er is genoeg energie aangemaakt om te kunnen reageren, nu gaan we weer terug naar rust.

Bij acute stress werkt dat systeem precies zoals het bedoeld is. En nadat het zijn werk gedaan heeft, de energie is ontladen, dan gaan we weer terug naar rust.

Maar bij stress die begint in de vroege kinderjaren, raakt dat feedbackmechanisme verstoord.

Hoe dat komt, heeft alles te maken met wat chronische onveiligheid doet met een ontwikkelend brein. En met wat er vervolgens gebeurt in twee specifieke hersenstructuren. Dat leg ik je zo uit.



AMYGDALA
detecteert dreiging en
vuurt alarmsignaal af

HYPOTHALAMUS
geeft alarmsignaal door

HYPOFYSE
stuurt bijniere aan

BIJNIEREN
maken cortisol + stresshormonen aan

LICHAAM
energie, alert, activatie



Feedbacklus:
Na activatie terug naar rust.

*Bij veel stress in vroege kinderjaren
raakt dit feedbackmechanisme
verstoord.*

Wat onveiligheid doet met een kinderebrein in ontwikkeling

Toen jij geboren werd was je natuurlijk neurobiologisch nog lang niet volgroeid. Je kan als kind jezelf nog niet reguleren. Je kan nog niet je eigen zenuwstelsel kalmeren na spanning of activatie. Als een baby huult, kan ze zichzelf niet kalmeren. Als een peuter overspoeld raakt door emoties, kan hij daar niet zelf uitkomen. Het zenuwstelsel is nog niet volgroeid genoeg om de eigen stressrespons te dempen.

Wat er dan nodig is, is een volwassene die dat van buitenaf doet. Die de baby oppakt. Die rustig blijft als het kind van streek is. Die afstemt, spiegelt, sust. Het kind leent als het ware het gereguleerde zenuwstelsel van de ouder om zichzelf te kalmeren.

Dat is co-regulatie.

En via herhaling van die ervaring leert het kind langzaam zelf reguleren. Het brein bouwt de verbindingen op die nodig zijn om emoties te verdragen, spanning te laten zakken en terug te keren naar rust.

Maar als die co-regulatie structureel ontbreekt, als de ouder zelf niet gereguleerd is, afwezig is, of de spanning juist vergroot, dan krijgt het kind die **neurobiologische basistraining** niet. Het leert dan niet: spanning komt en gaat, ik kan het aan. Het leert: ik moet zelf alert blijven, want hulp komt niet.

Hoe vaker die staat van alertheid wordt geactiveerd, hoe sneller het systeem die reactie automatisch oproept. De verbindingen in het brein die betrokken zijn bij dreigingsdetectie worden sterker en sneller toegankelijk. De alarmknop raakt steeds gevoeliger afgesteld.

Dit is neuroplasticiteit. Het vermogen van het brein om zich aan te passen op basis van ervaring.

Bij veiligheid, verbinding en positieve ervaringen is dat een geschenk. Maar bij vroege chronische stress wordt precies het alarmsysteem scherper en scherper afgesteld.

En zo ontstaat er een stapeling van effecten.

- Het ontbreken van co-regulatie.
- Een zenuwstelsel dat via neuroplasticiteit steeds alerter wordt afgesteld.
- Een amygdala die steeds gevoeliger reageert.
- Een feedbacklus die verstoord raakt.

Al deze effecten samen bepalen hoe veilig jij je voelt in je volwassen leven. In relaties. In je lichaam. In situaties die objectief gezien niet gevaarlijk zijn, maar die jouw systeem anders beoordeelt.

Maar we zijn er nog niet. Want er zijn nog twee hersenstructuren die een cruciale rol spelen in dit verhaal. En die maken pas echt duidelijk waarom je als volwassene soms nog reageert alsof je dat kind van zes bent.

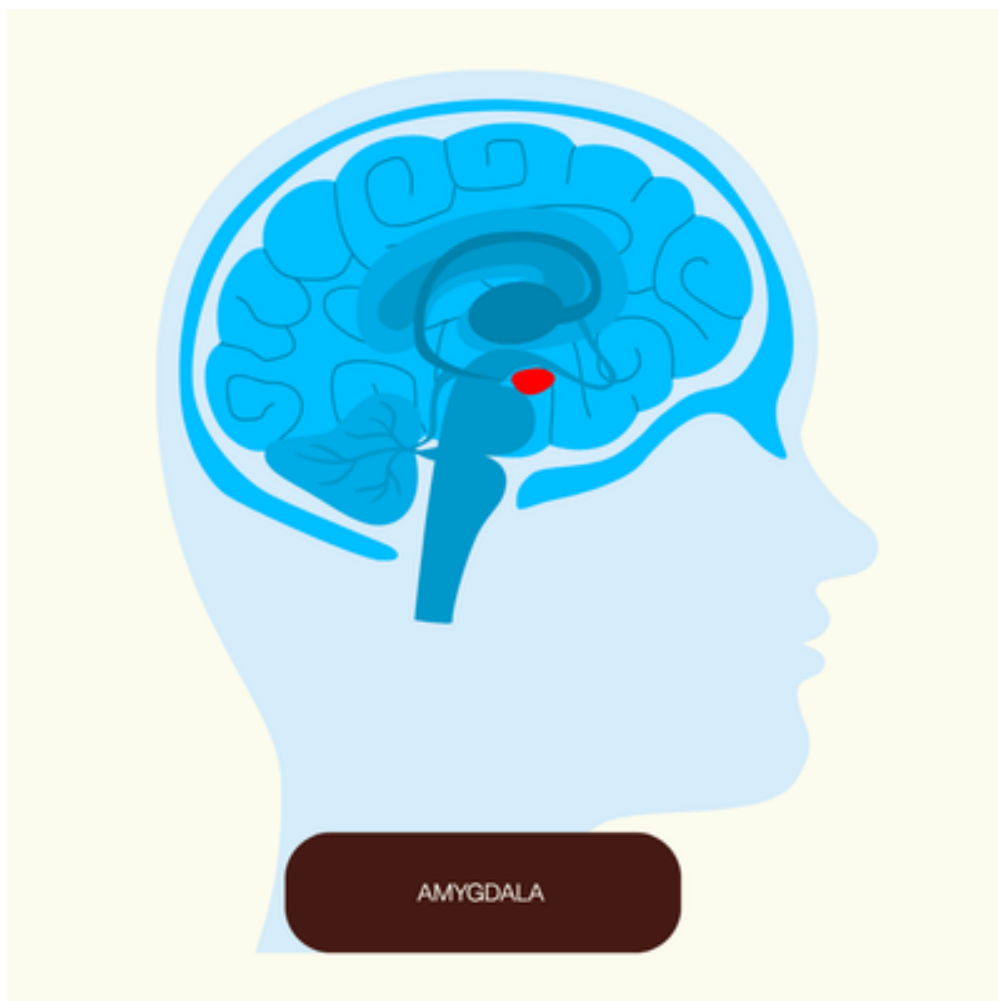
Waarom reageert het alarmsysteem te gevoelig?

Twee hersenstructuren spelen hierin een sleutelrol: **de amygdala en de hippocampus**. En dit is belangrijk, omdat het precies verklaart waarom cognitief begrip zo weinig doet aan lichamelijke reacties. So listen up 😊

De amygdala: gevoeliger door herhaling en cortisol

Zoals gezegd: de amygdala is de dreigingsdetector van het brein. De controlekamer. En elke keer dat ze een alarmsignaal afvuurt, wordt dat pad sterker. Het wordt een ingesleten pad, een vaste route, die heel snel gekozen wordt. Zodat uiteindelijk een amygdala die vaak in actie is geweest a) sneller reageert en b) ook al reageert op zwakkere prikkels. De drempel voor alarm wordt lager. Dus je hebt niet meer zoveel prikkels nodig om het alarm te laten loeien.

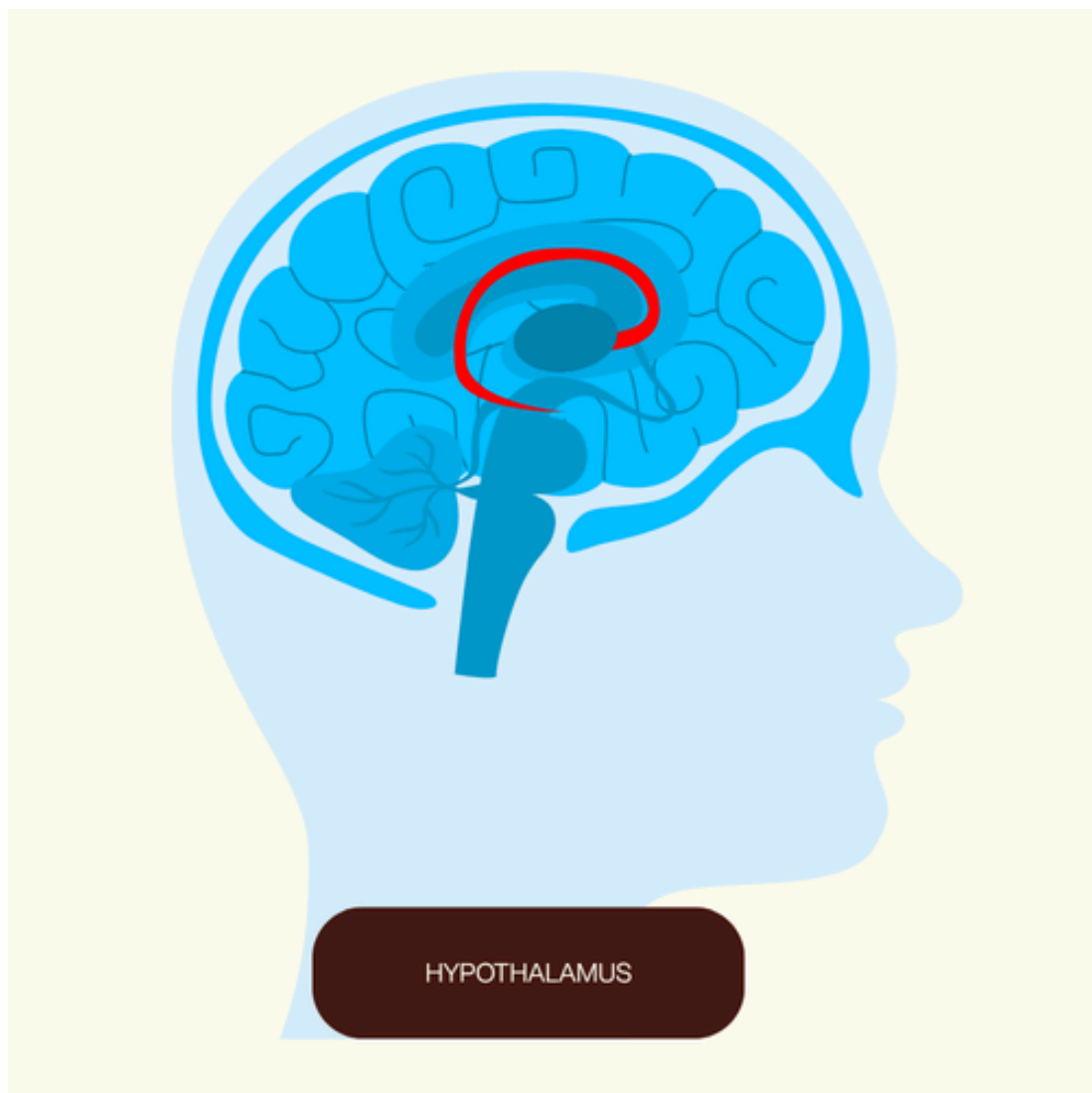
En om het dan nog leuker te maken: cortisol heeft ook een direct effect op de amygdala. Er zijn in de amygdala cortisolreceptoren die de activiteit ook nog eens versterken, in plaats van remmen. Dus chronisch verhoogd cortisol zorgt ervoor dat de amygdala maar signalen van gevaar blijft afvuren.



De hippocampus: aangetast door datzelfde cortisol

Bij de hippocampus werkt cortisol precies andersom. De hippocampus heeft ook veel cortisolreceptoren, maar bij langdurige blootstelling aan cortisol raakt de hippocampus beschadigd. Het laat hem niet harder werken, zoals bij de amygdala. Maar het maakt hem juist zwak. Het remt de aanmaak van nieuwe neuronen, iets wat normaal voortdurend gebeurt en essentieel is voor geheugen en contextverwerking. Het verzwakt bestaande verbindingen. En bij langdurige chronische stress kan het volume van de hippocampus letterlijk afnemen, wat zichtbaar is in hersenscans van mensen met PTSS of ernstige depressie.

En om het dan nog leuker te maken: de hippocampus heeft ook een belangrijke remmende rol op de HPA-as, hij helpt het cortisolsignaal afremmen. Maar bij langdurige blootstelling worden die receptoren minder gevoelig, waardoor hij dat stopsignaal minder goed kan afgeven. De rem werkt minder efficiënt.



Weet je nog: de feedbacklus die het systeem weer terug laat keren naar rust:

"Er is genoeg energie aangemaakt om te kunnen reageren, nu gaan we weer terug naar rust." Deze boodschap komt minder goed aan. Dus het systeem blijft aan staan.

Cortisol werkt dus als brandstof voor de amygdala, en als gif voor de hippocampus. Precies de verkeerde combinatie als je wilt dat het systeem zichzelf goed reguleert.

En dat is ook waarom het zo moeilijk is om er cognitief uit te komen. De structuur die je zou helpen om onderscheid te maken tussen vroeger en nu, werkt minder goed op het moment dat je hem het hardste nodig hebt.

Het resultaat:

- De amygdala slaat **sneller alarm**, op basis van steeds subtielere prikkels.
- De hippocampus kan **minder goed context** geven: *dit is nu, niet toen*.
- De prefrontale cortex, die zou kunnen **reguleren en remmen**, wordt minder toegankelijk. Letterlijk buitenspel gezet.

Het systeem schiet sneller in alarm en keert moeilijker terug naar rust. De amygdala blijft maar gas geven en de hippocampus kan minder goed remmen.

En wat doet een mens wanneer het alarmsysteem voortdurend aan staat? Wanneer het lichaam altijd klaarstaat voor gevaar dat er misschien helemaal niet is? Het lichaam probeert voortdurend:

- spanning minderen,
- gevaar voorkomen,
- controle zoeken,
- verbinding veilig houden,
- overwelm voorkomen.

Gedrag wordt daarmee een regulatiestrategie van het zenuwstelsel. **Het leert overleven.** Op een eigen manier. En die manier ziet er voor iedereen anders uit.

Overlevingsstrategieën

Voor de een betekent dat hard werken. Pleasen. Perfectionisme. Controle. Altijd voor anderen zorgen. Hyperzelfstandigheid. Altijd bezig blijven. Angst als constante onderstroom.

Of juist afvlakken, afsluiten, gevoelloos worden. Functioneren zonder echt aanwezig te zijn. Doen alsof alles goed gaat, en dat ook echt zo ervaren, omdat het systeem de verbinding met het gevoel heeft verbroken.

Dit zijn geen karaktereigenschappen. Het zijn overlevingsstrategieën.

Het zenuwstelsel is een lerende machine. Wanneer een bepaald gedrag ooit spanning reduceerde, goedkeuring opleverde, gevaar afweerde of verbinding kon behouden, slaat het brein die strategie op als effectief. De volgende keer dat een vergelijkbare situatie zich aandient, wordt de strategie automatisch geactiveerd. Nog voordat je er erg in hebt.

Dit is wat in de neurobiologie *predictive processing* heet: het brein vraagt voortdurend wat moet ik doen om veilig te blijven, en het antwoord is gebaseerd op *wat vroeger leek te werken*, niet op een neutrale beoordeling wat er *nu* werkelijk aan de hand is.

Waarom die patronen zo hardnekkig zijn

De vrouw die als kind leerde dat zij als beste leerling van de klas eindelijk gezien werd door haar vader. Complimenten kreeg. Aandacht kreeg in plaats van afwijzing. Die vrouw blijft die hoge lat voor zichzelf neerleggen als volwassene, omdat haar zenuwstelsel ooit heeft geleerd: *als ik presteer, word ik gezien. Als ik presteer, ben ik veilig.*

Het is een match in het hier en nu. Alsof je een potje 'memory' speelt; dit kaartje past bij dat kaartje. De amygdala herkent vandaag de dag signalen die lijken op vroeger. De toon in de stem van je manager. Een blik van je partner. Een gevoel van niet gezien worden. En dan activeert het overlevingspatroon zich automatisch, als een ingesleten neurale pad dat zegt: als we dit voelen, dan kunnen we het beste zo reageren. Want dat werkt!

En dit speelt zich niet alleen af op de werkvloer of in prestaties. Het raakt vooral de manier waarop we verbinding aangaan met anderen.

Hechting: hoe je zenuwstelsel relaties leert voorspellen

Veel van de patronen waar we als volwassenen tegenaan lopen, zijn dus eigenlijk zenuwstelselpatronen die ooit zijn ontstaan in de relatie met onze primaire verzorgers. Binnen de hechtingstheorie noemen we dat hechtingspatronen. **Hechtingspatronen** zijn de *verwachtingen* die je zenuwstelsel heeft opgebouwd over hoe relaties werken, gebaseerd op je vroegste ervaringen met de mensen die voor je zorgden.

Verwacht je dat anderen beschikbaar zijn als je ze nodig hebt? Dat nabijheid veilig is? Dat je emoties mogen bestaan in aanwezigheid van een ander? Of heb je geleerd dat je beter op jezelf kunt rekenen? Dat je je emoties beter kunt verbergen? Dat dichtbij komen risico betekent?

Die patronen zijn niet gebaseerd op wat je denkt of rationeel weet. Ze zijn gebaseerd op wat je eerder hebt ervaren. En dat is precies waarom we spreken van *patronen*: het zijn geen eenmalige reacties, maar ingesleten manieren van zijn in relatie met anderen, die steeds opnieuw worden herhaald zolang het zenuwstelsel niet iets anders heeft geleerd.

Daarom kun je rationeel weten dat je partner betrouwbaar is, en toch lichamelijk in alarm schieten als hij een avond niet reageert op je appje. Daarom kun je begrijpen dat je leidinggevende je waardeert, en toch verstijven als ze kritiek heeft. Daarom kun je weten dat een vriendin het goed met je voorheeft, en toch het gevoel hebben dat je een last bent als je iets vraagt.

Met je hoofd kun je dit allemaal relativeren, maar je zenuwstelsel reageert op basis van wat het ooit heeft geleerd, niet op basis van wat je nu weet of denkt.

Hechtingsstijlen

Wanneer een ouder consequent beschikbaar en afgestemd is, ontwikkelt een kind meestal een veilige hechting. Het zenuwstelsel leert dan: **verbinding brengt rust en veiligheid.**

Maar wanneer liefde onvoorspelbaar, afwezig, overweldigend of emotioneel onveilig is, ontstaan vaak onveilige hechtingspatronen.

Sommige mensen worden hyperalert op *afwijzing en verlating*. Ze raken sterk afgestemd op de ander, zoeken bevestiging en ervaren veel onrust wanneer verbinding onzeker voelt. Binnen de hechtingstheorie noemen we dat vaak een **angstige hechtingsstijl.**

Anderen leren juist om *gevoelens af te sluiten, zelfstandig te worden en niemand meer nodig te hebben*. Niet omdat ze geen behoefte hebben aan verbinding, maar omdat afhankelijkheid ooit onveilig voelde. Dat zien we vaker bij een **vermijdende hechtingsstijl.**

En soms bestaan beide tegelijkertijd: *een diep verlangen naar verbinding, gecombineerd met angst ervoor*. Dichtbij willen komen en tegelijkertijd weg willen bewegen wanneer iemand echt nabij komt. Dat noemen we vaak **gedesorganiseerde hechting.**

Het zenuwstelsel herhaalt relationele voorspellingen die ooit noodzakelijk waren om emotioneel te overleven. En als je daar niet mee aan de slag gaat, blijven deze overlevingsstrategieën actief. Ook in volwassen relaties. Ook op de werkvloer. Ook in de relatie met jezelf.



Maar waarom merk je zo zelden dat je vanuit een patroon reageert?

Omdat veel van die patronen niet zijn opgeslagen **als bewuste herinnering**. Ze zijn opgeslagen als reflex.

Een reflex is een automatische, onbewuste reactie van het zenuwstelsel op een prikkel. Een ingesleten neurale patroon dat zich zo vaak heeft herhaald dat het automatisch en razendsnel wordt geactiveerd, buiten het bewuste denken om.

En dat brengt ons bij iets wat veel mensen niet weten: het verschil tussen expliciet en impliciet geheugen.

Het expliciete geheugen is het geheugen dat aanvoelt als herinnering. Gebeurtenissen, verhalen, feiten die je bewust kunt ophalen en vertellen.

Het impliciete geheugen is anders. Het heeft geen verhaal of tijdsbesef. Het manifesteert zich als reactie, als gevoel, als automatisch gedrag, als lichamelijke spanning die er is zonder dat je weet waarom.

Als jij als kind zo vaak hebt meegemaakt dat huilen irritatie opriep, dat je keel nu automatisch dichtknijpt op het moment dat je tranen voelt opkomen. Als jij zo vroeg hebt geleerd dat aanpassen verbinding opleverde, dat je jezelf hoort pleasen voordat je je bewust bent dat er spanning in de lucht hangt. Als jij zo jong hebt ervaren dat nabijheid pijn deed, dat je lichaam nu nog verstijft als iemand echt dichtbij komt.

Dan is de kans groot dat die ervaringen niet zijn opgeslagen als bewuste herinnering, maar als verwachting. Als basisinstelling van het zenuwstelsel. En dat weet je als volwassene vaak niet meer bewust. Maar je lichaam weet het nog.

Het impliciete geheugen slaat automatische reacties, lichamelijke responses, emotionele reflexen op.

Het expliciete geheugen slaat bewuste herinneringen, verhalen en feiten op.

En nu komt het moraal van het verhaal:

Het expliciete geheugen kan worden beïnvloed door inzicht en begrip. Maar het impliciete geheugen verandert vooral door nieuwe ervaringen.

Die laatste zin gaan we verder onderzoeken. Maar eerst kijken we terug op wat we nu weten:

1. Het brein voorspelt voortdurend. De amygdala scant razendsnel op gevaar, via neuroceptie, buiten het bewuste denken om.
2. Bij dreiging activeert de HPA-as het lichaam via cortisol. Normaal keert een feedbacklus het systeem terug naar rust. **Maar bij vroege chronische onveiligheid stapelen de effecten zich op.**
3. Co-regulatie ontbrak.
4. Neuroplasticiteit versterkte het alarmsysteem. De amygdala werd gevoeliger, de hippocampus zwakker. De feedbacklus raakte verstoord.
5. Het gevolg: overlevingsstrategieën die automatisch worden ingezet.
6. Hechtingspatronen die bepalen hoe veilig verbinding voelt. En een impliciet geheugen dat reageert op basis van vroegere verwachtingen, niet op wat er nu werkelijk is. En dat alles speelt zich af in je lichaam. Want het brein en het lichaam zijn geen gescheiden systemen. Ze praten voortdurend met elkaar. Daar gaat fase 2 over.

FASE 2: HOE DAT DOORWERKT IN JE LICHAAM

Wat het brein naar je lichaam stuurt

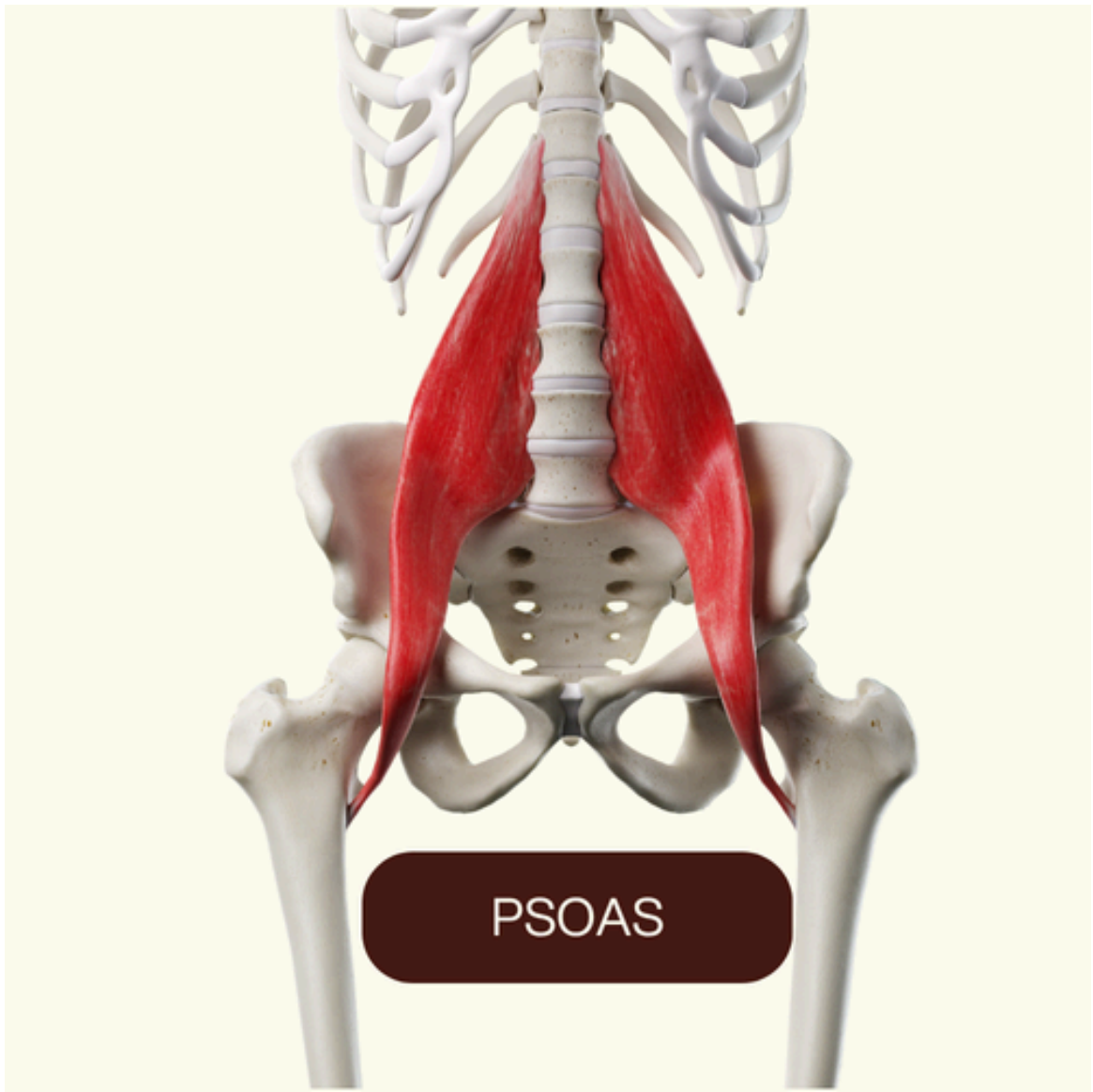
We hebben net gezien dat het impliciete geheugen wordt bijgesteld door nieuwe lichamelijke ervaringen. Maar waarom werkt dat zo? Waarom is het lichaam de ingang, want het klinkt zo vaag.

Om dat te begrijpen, moeten we eerst kijken naar wat er in het lichaam gebeurt wanneer het brein gevaar verwacht.

Want het brein stuurt zijn voorspelling niet alleen naar boven, naar de prefrontale cortex. Het stuurt hem ook razendsnel naar beneden, het lichaam in. **Via het autonome zenuwstelsel activeert het de hele fysiologie.**

Het doel: het lichaam zo snel en efficiënt mogelijk klaar maken voor actie.

Hartslag omhoog, ademhaling omhoog om snel meer energie te creëren. De voorste rompspieren trekken samen, het lichaam maakt zich klein en wil je kwetsbare buik beschermen. Je spieren spannen aan, fascia zet zich schrap. De psoas spant aan, zodat je een sprintje kunt trekken. Het lichaam is klaar om te vechten of te vluchten.



Hoe je lichaam terugpraat naar je brein

Maar het verhaal stopt daar niet. Want dat lichaam stuurt ook signalen terug. **Omhoog. Bottom-up.**

Via de nervus vagus. De nervus vagus is een bijzonder lange zenuw. Hij loopt van de hersenstam via de hals, langs het hart en de longen, helemaal naar de buikorganen. Hij verbindt het brein met bijna alle vitale organen van je lichaam. Een zenuw is een communicatielijn, een bundel zenuwvezels die elektrische signalen transporteert van de ene plek naar de andere.

En hij is de belangrijkste schakel van het parasympathische zenuwstelsel. Dat is het tegenovergestelde van het sympathische zenuwstelsel dat we net hebben besproken.

Het sympathische zenuwstelsel is het gaspedaal: alarm, actie, vechten en vluchten.

Het parasympathische zenuwstelsel is de rem: rust, herstel, verbinding, terugkeren naar balans.

De nervus vagus werkt in twee richtingen. En de verhouding tussen die twee richtingen is cruciaal.

Wat de meeste mensen niet weten: ruwweg 80 procent van de zenuwvezels in de nervus vagus loopt omhoog. **Van het lichaam naar het brein.** Deze vezels verzamelen informatie bij de organen, het hart, de longen, de maag, de darmen, en transporteren die omhoog naar de hersenstam. Vandaar verspreidt die informatie zich naar meerdere hersengebieden, waaronder de amygdala. Want de amygdala gebruikt die lichamelijke informatie mede voor haar voorspelling: *is het veilig, of is er gevaar?*

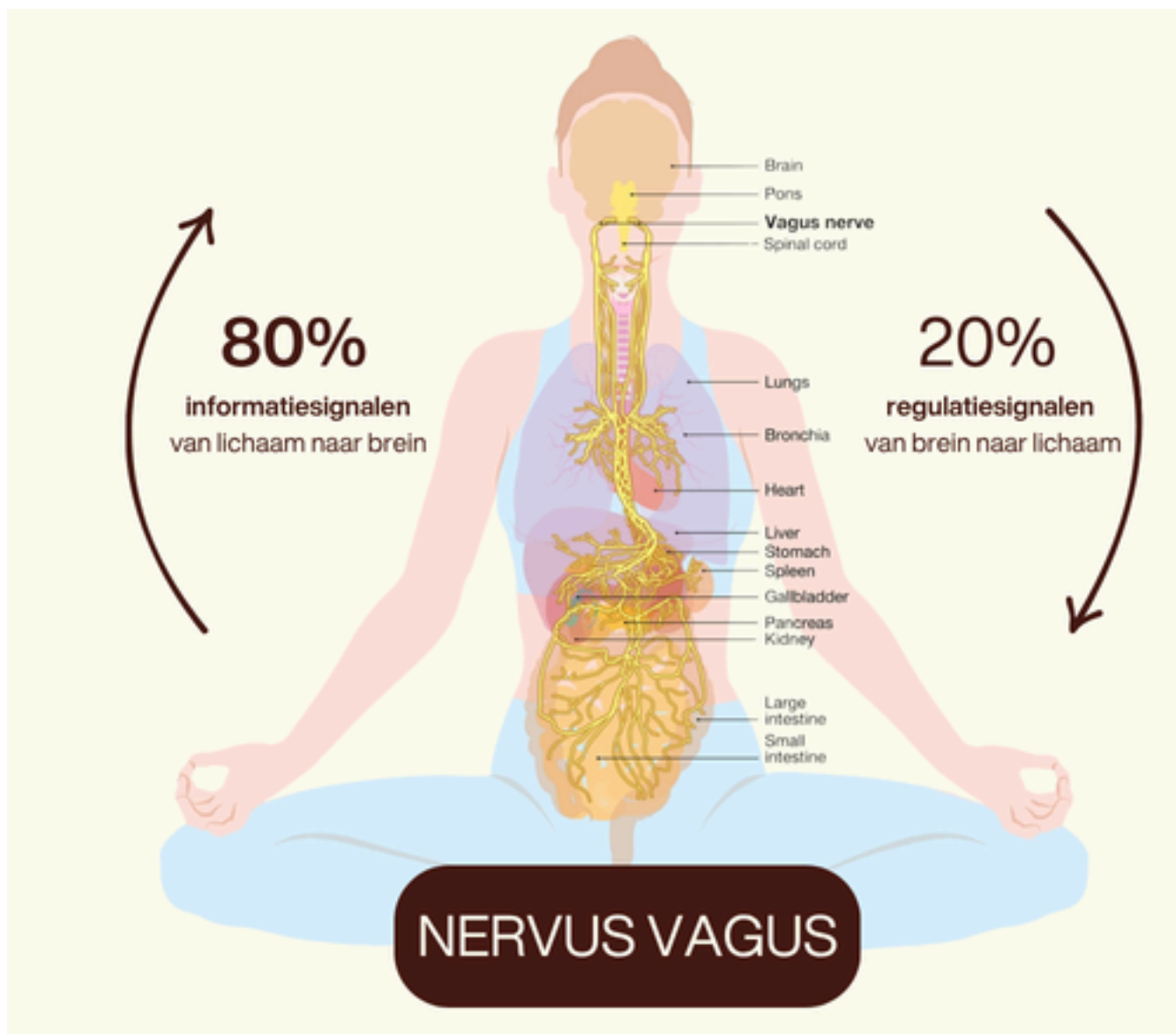
Dit noemen we **interoceptie**: het waarnemen van je lichaam van binnenuit. Hoe snel klopt het hart? Hoe diep is de adem? Hoe gespannen is het weefsel? Al die informatie reist via de nervus vagus omhoog en beïnvloedt direct hoe het brein de situatie beoordeelt.

De andere 20 procent van de zenuwvezels transporteert signalen omlaag. Van **het brein naar de organen**. Dit zijn regulatiesignalen.

Het brein stuurt via deze vezels de instructie: kalmeer, herstel, verteer, rust. Dit is het brein dat zegt: het gevaar is voorbij. Je kunt ontspannen.

Maar wanneer verstuurt het brein die kalmeringssignalen? Alleen wanneer de amygdala de situatie als veilig beoordeelt. Wanneer de voorspelling verandert van gevaar naar veilig.

En hier zit de directe koppeling met jeugdtrauma. Want als de amygdala te scherp staat afgesteld, blijft ze gevaar voorspellen, ook wanneer er objectief geen gevaar is. Die beoordeling van veiligheid komt minder snel en minder sterk door. De kalmeringssignalen omlaag blijven beperkt. Het parasympathische systeem wordt minder goed geactiveerd, dus minder rust en herstel.



En nu zie je hoe de cirkel werkt.

Het brein voorspelt gevaar en activeert het lichaam via het sympathische zenuwstelsel. De hartslag gaat omhoog, de spieren spannen aan, de adem wordt sneller. En dat lichaam stuurt via **de nervus vagus die informatie terug omhoog**: opletten, haar spieren zijn gespannen, de adem oppervlakkig, de hartslag is hoog. Het brein ontvangt die signalen en concludeert: zie je wel, er is iets aan de hand. **En stuurt weer signalen naar beneden.**

Dit is een versterkende cirkel. Evolutionair gezien briljant, want als er een tijger in de buurt is wil je dat lichaam en brein elkaar blijven bevestigen: blijf alert, beweeg, vecht of vlucht. Maar het systeem maakt geen onderscheid tussen een tijger en de kritische toon in de stem van je manager.

Bij iemand met vroege chronische onveiligheid is die cirkel vastgezet in de alarmstand. -> Het brein heeft jarenlang gevaar gesignaleerd en het lichaam geactiveerd.-> Het lichaam heeft vervolgens jarenlang gespannen signalen terug omhoog gestuurd. -> Het brein heeft dus jarenlang het gevaar bevestigd gekregen. -> Het lichaam ontvangt minder sterk de kalmeringssignalen vanuit het brein terug, wanneer het weer zou mogen ontspannen. Dus het blijft in de alarmstand. Die cirkel heeft zich zo vaak herhaald dat hij de standaardinstelling is geworden. Die standaardinstelling is alertheid geworden.

En daarom helpt begrijpen alleen niet. Het brein ontvangt dan twee bronnen van informatie tegelijk: de gedachte "*ik ben veilig*" via de prefrontale cortex, en de lichamelijke signalen "*er is spanning, er is alertheid*" via de nervus vagus. Die lichamelijke signalen zijn ouder, primitiever, en komen harder binnen.

Maar hier zit ook de sleutel. Want wat we wel kunnen beïnvloeden zijn de lichamelijke toestandssignalen die via de nervus vagus omhoog gaan.

De nervus vagus registreert fysiologische informatie: hartslag, ademhaling, spierspanning, de toestand van de organen. Maar die fysiologische toestand is anders wanneer een lichaam beweegt en voelt vanuit veiligheid, dan wanneer het reageert vanuit alarm.

Bij alarm: spieren verkramppt, adem hoog en oppervlakkig, lichaam in beschermende houding.

Bij ontlading in veiligheid beweegt het lichaam vrijer, heeft de adem ritme, het diafragma wordt goed gebruikt en is er aandacht voor de sensaties van binnenuit. Contact met de ondergrond. Gewicht voelen. Aanwezig zijn in het lichaam. En er is contact en afstemming met een ander. Ontspanning in de gezichtsspieren. Al deze fysiologische signalen registreert de nervus vagus en stuurt die omhoog.

Porges noemt dit de ventrale vagale toestand. De amygdala ontvangt andere input: het lichaam voelt zich veilig. En begint een andere voorspelling te maken.

Dat is neuroplasticiteit in werking. Het brein verandert niet alleen door wat je begrijpt, maar vooral door wat je lichaam meldt.

Waarom lichaamsgerichte therapie doet wat praten alleen niet kan

Met alles wat hiervoor staat, wordt de logica van lichaamsgerichte therapie neurobiologisch helder. Het is geen alternatief voor cognitieve of psychodynamische benaderingen. Het is een ingang op een ander niveau van het systeem.

Praten, begrijpen en herformuleren werken via de prefrontale cortex. Waardevol, en met duidelijke grenzen. Want onder hoge stress wordt de invloed van de prefrontale cortex op het alarmsysteem beperkt. Inzicht wijzigt het cognitieve verhaal, maar het herschrijft het impliciete geheugen niet.

Lichaamsgerichte therapie werkt op een andere laag: door het zenuwstelsel nieuwe ervaringsinformatie te geven.

Maar hoe ziet dat er dan concreet uit? Dat leg ik je uit aan de hand van vier lagen, die in mijn trajecten altijd in dezelfde volgorde worden doorlopen.

De vier lagen van herstel

Pat Ogden, grondlegger van Sensorimotor Psychotherapy, beschrijft drie verwerkingsniveaus die altijd in dezelfde volgorde worden doorlopen: **lichaam, emotie, cognitie**. Altijd van onder naar boven.

Want je kunt geen emoties verwerken in een lichaam dat nog in alarm staat. En je kunt een verhaal niet integreren als de emoties er nog niet doorheen zijn gegaan. Dat is ook de volgorde waarin ik werk.

Laag 1 | Lichaam Veiligheid ervaren in het lichaam

Alles begint met veiligheid. Veiligheid als fysiologische toestand.

Porges noemt die toestand de ventrale vagale toestand. Het is de toestand waarin het sociale betrokkenheidssysteem actief is. Waarin je aanwezig kunt zijn, kunt voelen, kunt verbinden. Met de ander, maar vooral met jezelf, je eigen lichaam.

Je kunt een gevoel van lichamelijke veiligheid creëren door lichaamswerk. Denk hierbij aan:

Interoceptie: je innerlijke ruimte waarnemen. Wat voel je van binnenuit? Een gevoel van zwaarte of lichtheid. Warmte of kou. Spanning of ruimte. Een knoop in je maag, of juist een open gevoel in je borst. Het gaat er in eerste instantie om dat je de verbinding met je lichaam herstelt. Voelen dat er iets te voelen is. Zonder het meteen te willen oplossen of begrijpen. **Ademwerk.** Een bewuste, diepe ademhaling activeert direct het parasympathische zenuwstelsel. De hartslag daalt. Het diafragma beweegt vrijer. De nervus vagus registreert die verandering en stuurt die informatie omhoog.

Somatische oefeningen. Bewegingen en oefeningen die het zenuwstelsel activeren en reguleren. Denk aan schudden, trillen, rekken, bewegen op ritme. Het lichaam krijgt de kans om opgespaarde energie te ontladen en terug te keren naar balans.

Grounding. Contact maken met de ondergrond. Het gewicht van je lichaam voelen. De ruimte om je heen waarnemen. Dit draait om oriëntatie: het zenuwstelsel verankeren in het hier en nu via de zintuigen. De hippocampus krijgt input: dit is nu, niet toen.

Somatic touch. Aanraking heeft een directe invloed op het zenuwstelsel. Via drukpunten, gerichte aanraking en lichaamswerk activeren we de nervus vagus en het parasympathische systeem. Aanraking communiceert op een niveau dat woorden niet bereiken: je bent veilig, je bent welkom, je hoeft je niet te verdedigen. Voor mensen die vroeg hebben geleerd dat aanraking onveilig was, of juist pijnlijk ontbrak, is dit vaak een van de krachtigste ingangen naar lichamelijke veiligheid.

Co-regulatie. Het zenuwstelsel leert veiligheid niet in isolatie. Porges laat zien dat een rustig zenuwstelsel van een ander direct het zenuwstelsel van de client beïnvloedt, via stem, aanwezigheid, afstemming en voorspelbaarheid. Veiligheid kun je niet bedenken. Veiligheid moet je voelen en ervaren, in aanwezigheid van iemand wiens zenuwstelsel zelf rustig is. Nabijheid.

Wat al deze ingangen gemeen hebben is dit: ze brengen het lichaam in een toestand waarin de nervus vagus andere signalen omhoog stuurt. Het brein ontvangt andere informatie: het is veilig. De hippocampus krijgt input: dit is nu, niet toen. En de amygdala kalmeert, omdat er in dit moment geen gevaar is.

Laag 2 | Lichaam en emotie Voelen, bewegen en penduleren

Wanneer het lichaam voldoende is gestabiliseerd, ontstaat er ruimte om te voelen. Interoceptie, het waarnemen van het lichaam van binnenuit, is een vaardigheid die bij chronische stress en jeugdtrauma vaak is afgesloten. Het lichaam voelde te veel, of werd te gevaarlijk, en het systeem heeft de verbinding verbroken.

Een emotie uit zich als een fysieke sensatie. Een knoop in je maag. Vlinders in je buik. Leegte in je borstgebied. Spanning in je bekken. Wil je emoties voelen, dan ga je op zoek naar die lichamelijke sensaties. En dan ervaart het systeem dat het al die emoties kan doorvoelen en dat het nog steeds veilig is. Dat de energie kan bewegen, door het lichaam heen, zonder dat je erdoor overspoeld raakt.

Terwijl de nervus vagus actief blijft en veiligheidssignalen blijft sturen. Dat is de perfecte combinatie: voelen, bewegen, aanwezig blijven. En steeds opnieuw bevestigd worden: het is veilig.

We werken ook altijd met titratie, het principe van Peter Levine: kleine doses activatie toelaten, zodat het zenuwstelsel leert dat het die sensaties kan verdragen. En met penduleren: naar de rand van de window of tolerance bewegen.

Dan Siegel introduceerde het begrip **window of tolerance** om te beschrijven in welke toestand het zenuwstelsel in staat is om te voelen, te verwerken en te integreren. Niet te weinig activatie, niet te veel. Precies genoeg.

Stel je een raam voor. Daarbinnen kun je voelen zonder overspoeld te raken. Je bent aanwezig, je kunt nadenken, je kunt contact maken.

Maar wanneer de activatie te hoog wordt, schiet het systeem boven het raam uit. Je bent in *hyperarousal*: vechten, vluchten, paniek, controledrang, hoofd vol chaotische gedachtes, overspoeld worden door emoties. Het systeem staat in brand.

En wanneer het systeem te overweldigd raakt om nog te reageren, zakt het eronder. *Hypoarousal*: afvlakking, leegte, dissociatie, afsluiting, het gevoel er niet helemaal bij te zijn. Het systeem heeft de stekker eruit getrokken.

Bij iemand met vroege chronische onveiligheid is dat raam smaller geworden. Kleine prikkels zijn al genoeg om boven of onder te schieten. En dat is precies waarom titratie en penduleren zo belangrijk zijn in lichaamsgerichte therapie. Niet te veel ineens. Niet forceren. Maar via herhaling stap voor stap meer draagkracht opbouwen. Tot het raam langzaam weer groter wordt.

Die ruimte, hoe klein ook in het begin, is de basis van alles wat daarna mogelijk wordt. Regulatie. Keuze. Herstel.

Laag 3 | Lichaam en emotie Ontlading

De psoas is de spier die stevig reageert op gevaar en chronische stress. Zodra het brein gevaar voorspelt, stuurt het een signaal naar de psoas om samen te trekken en aan te spannen, zodat het lichaam klaar is om te reageren. Hij verbindt je wervelkolom met je benen, je bovenlichaam met je onderlichaam.

Ontlading kan zich op veel manieren uiten. Trillen en schudden. Huilen, diepe snikken die energie ontladen die jarenlang is vastgehouden. Lachen, ook lachen is ontlading, soms komt het er spontaan uit tijdens lichaamswerk. Geluid maken, zuchten, de stem gebruiken om uiting te geven aan opgekropte energie of ingeslikte woorden. Bewegen, stampen, de armen uitstrekken, de ruimte innemen die je nooit hebt mogen innemen.

En soms is ontlading heel subtiel: een diepe zucht, een plotselinge warmte of koude in het lichaam, tranen die zomaar komen zonder duidelijke aanleiding.

Wat al deze vormen gemeen hebben is dat het lichaam energie ontleedt die niet kon worden afgemaakt. De vecht- of vluchtreactie die ooit werd onderbroken en nooit werd voltooid.

Wanneer de psoas ontspant, de fascia verzacht, de spieren uit de verkramping gaan, veranderen de signalen die via de nervus vagus omhoog gaan. Minder spierspanning. Ruime adem. Zachte stroming van energie. Het brein ontvangt andere fysiologische signalen en begint een andere berekening te maken.

Elke ontlading is een nieuwe ronde van veiligheidsinformatie omhoog. Het zenuwstelsel leert, via herhaling, dat ontspanning mogelijk is. Dat het veilig is.

Laag 4: Cognitie, patronen en integratie

In deze laag gaat het over erkennen wat er vroeger gebeurd is en wat er werkelijk ontbrak. Over rouwen om wat je als kind niet hebt gekregen. Veiligheid. Bescherming. Afstemming. Zachtheid. Grenzen. Liefde die voorspelbaar was.

Maar ook over het onderzoeken van de rollen en loyaliteiten die je onderweg bent gaan dragen. Het meisje dat veel te vroeg verantwoordelijk werd voor de emoties van haar ouders. Het kind dat leerde dat het zijn eigen behoeften moest wegstoppen om verbinding te kunnen houden. In systemisch werk noemen we dat soms verstrikking: dragen wat nooit van jou is geweest.

Een belangrijk deel van dit werk is het innerlijk kindwerk. We gaan terug naar het kind dat jij ooit was. Niet om het verleden te herbeleven, maar om dat kind beter te leren kennen. Wat had zij nodig? Wanneer vond zij iets spannend? Welk beschermingsmechanisme werd er geactiveerd om haar veilig te houden?

Want dat kind leeft nog in je zenuwstelsel. In de overlevingspatronen, in de hechtingsstijl, in de reflexen die zich activeren als je geraakt wordt.

En langzaam leer je om zelf die innerlijke ouder te worden voor dat kind. Om haar te zien. Om te voelen wat ze nodig heeft. Om haar de veiligheid te geven die er vroeger niet was: jij mocht er zijn. Jouw gevoelens deden ertoe. Je hoeft je niet langer alleen te redden. En een deel van heling zit ook daar. Niet alleen in begrijpen wat er gebeurde. Maar in langzaam gaan voelen:

- dit hoorde niet bij mij.
- dit was te groot voor een kind.
- dit hoef ik niet langer te dragen.

In deze laag gaat het om het creëren van nieuwe ervaringen in relatie. In het hier en nu, iets anders ervaren in je lichaam. In aanwezigheid van een ander.

Niet alleen begrijpen dat je vader er niet voor je was, maar in de therapeutische relatie ervaren dat een volwassene wel bij je kan blijven wanneer jij kwetsbaar bent.

Niet alleen weten dat je moeder emotioneel niet beschikbaar was, maar nu wel ontvangen wat er toen niet was: verbinding, aanwezigheid, echte afstemming.

Niet alleen herkennen dat huilen thuis niet mocht, stel je niet aan, maar die tranen nu wel toelaten en merken dat ze je niet meesleuren. Dat je er heel uit komt.

Niet alleen begrijpen waarom je zo hard hebt gewerkt om gezien te worden door vader, maar nu oefenen met gezien worden zonder te presteren. Gewoon omdat je er bent.

Niet alleen weten dat je jezelf altijd moest aanpassen om erbij te horen, maar jezelf laten zien zoals je werkelijk bent, en merken dat je dan niet wordt afgewezen.

Niet alleen weten dat je boosheid vroeger geen plek mocht hebben, maar haar nu wel voelen, en volledig uiten. En dan ook merken dat je er niet mee wordt afgewezen. Dat ze je juist sterker maakt.

Niet alleen begrijpen dat je veel te jong was om zelf grenzen te kunnen stellen en volwassenen daar misbruik van hebben gemaakt. Maar nu oefenen om met stevigheid en kracht onwankelbaar je grenzen uit te spreken. En in je lichaam voelen wat er gebeurt als je dat doet vanuit veiligheid in plaats van angst.

Elke keer dat een oude trigger zich aandient en je een andere respons ervaart, maakt het brein een kleine aanpassing. De herhaling van die nieuwe ervaring versterkt het nieuwe neurale pad. Terwijl je lichaam zich veilig voelt. Terwijl de nervus vagus signalen van veiligheid afstuurt.

Zo ontstaat neuroplasticiteit. Door steeds opnieuw, vanuit veiligheid, een andere ervaring op te doen. Tot die nieuwe ervaring de voorspelling wordt.

Heeft jeugdtrauma een houdbaarheidsdatum?

Nu je dit hebt gelezen, weet je het antwoord.

Het verdwijnt niet. De ervaringen blijven onderdeel van wie je bent. Van hoe je zenuwstelsel is gevormd. Van de patronen die ooit logisch waren en je hebben gebracht waar je nu bent.

Maar je bent niet veroordeeld tot de reacties van vroeger. Je bent niet gedoemd om voor altijd te leven vanuit een systeem dat is gekalibreerd op een werkelijkheid die allang voorbij is.

Want het zenuwstelsel is plastisch. Het hele leven lang.

De amygdala kan nieuwe informatie krijgen. De hippocampus kan leren dat dit nu is, niet toen. Het impliciete geheugen kan nieuwe patronen opslaan, niet door beter te begrijpen wat er is gebeurd, maar door nieuwe ervaringen op te doen die het systeem laten voelen dat het anders kan.

Niet: trauma loslaten als een pakketje met een strik eromheen.

Maar wel stap voor stap veranderen hoe jouw lichaam erop reageert. Vanuit veiligheid. In je lichaam. Via nieuwe ervaringen.

Wat je hebt meegemaakt verdient erkenning. Maar je zenuwstelsel mag ook leren dat het nu anders kan.

Het verleden verdwijnt niet. Maar het hoeft ook niet langer elke reactie, elke relatie en elke keuze in het heden te blijven aansturen.

En precies daar ontstaat persoonlijk leiderschap. Niet door te ontkennen, uitvergroten of juist bagatelliseren van wat je hebt meegemaakt. Maar in het langzaam terugpakken van invloed op hoe je vandaag leeft, voelt, verbindt en reageert.

Het verhaal uit je jeugd kun je niet meer herschrijven. Maar je kunt wel veranderen hoe het vandaag nog doorwerkt in je lichaam en in je leven.

En misschien is dat uiteindelijk waar heling werkelijk over gaat: niet dat het verleden verdwijnt, maar dat je steeds meer vrijheid krijgt in hoe je vandaag de dag leeft, voelt verbindt en reageert. En precies daar begint leiderschap.

Wil je die ervaringen opdoen?

In mijn 100-daagse traject gaan we samen de diepte in. Met alle vier de lagen die je net hebt gelezen. Veiligheid opbouwen in het lichaam. Voelen en ontladen. En dan de laag daaronder: de patronen, de loyaliteiten, het innerlijk kind dat al zo lang wacht om gezien te worden.

In jouw tempo. In een veilige relatie waar ruimte is voor alles wat er in je leeft. Voor jou als je klaar bent met begrijpen en wilt beginnen met voelen.

Een vrijblijvend kennismakingsgesprek is de eerste stap. Een eerlijk gesprek over waar je staat, wat je wil en of ik de juiste persoon ben om je daarbij te begeleiden.

[Plan je kennismakingsgesprek.](#)