

TRAUMA VERTEERT/D



# TRAUMA VERTEERT/D

Cathy Van Gorp  
& Kelly Vercaigne

NON-FICTIE

2023

**B**eefcake Publishing

‘Verteren = integreren = het tot jou nemen en verteren zodat het bij je past.’ (Jan Lens, persoonlijke mededeling, boekvoorstelling 29 oktober 2022)

Het woord trauma komt uit het Grieks en betekent letterlijk: wonde, kwetsuur, beschadiging door geweld van buitenaf.

‘Dit verhaal leest als een trein... Een verhaal over trauma dat als een trein leest, hoe kan dat? Omdat het een menselijk verhaal betreft, waarin een therapeut en een cliënt met elkaar in dialoog gaan. En waarin we in heldere taal leren dat het helen van trauma in relatie met anderen gebeurt. Niet in het deskundig praten over trauma, maar in het luisteren naar wat er tussen mensen gebeurt en hoe er daar in die ruimte het trauma een plek kan krijgen. Dat doen Cathy en Kelly op zo een mooie en goede manier, dat dit boek cliënten aanspreekt die in therapie zouden willen gaan, maar ook bijzonder leerzaam is voor hulpverleners. Sterker nog, het zou voor mij verplichte literatuur mogen zijn voor professionals, omdat we erin leren hoe we echt met mensen in contact kunnen treden en vanuit dat contact in afstemming onze expertise toevoegen. En die expertise wordt ook toegevoegd, door de stemmen van deskundigen op het gebied van trauma en systeemtherapie. Niet over mensen praten, maar met mensen. Om van daaruit samen naar het trauma te kijken. En naar de veerkracht en de steunbronnen, de partners of belangrijke anderen, want een trauma draag je niet alleen. Op zoek naar wat helpend is in deze unieke ontmoeting, voor deze persoon, telkens opnieuw, want er komen ook moedige en aangrijpende verhalen van anderen, ook uit andere culturen, aan bod. Bovenal is dit voor mij een mooi en eerlijk, menselijk boek, dat ik, ondanks het moeilijke thema, met veel plezier gelezen heb. Dank dat we zo dicht bij jullie allebei mogen komen. Het geeft aan ons allen passende hoop: hoop die recht doet aan de pijn en het lijden, maar ook opnieuw perspectief biedt. Dank daarvoor en ik wens de lezer toe dat ze net zo gegrepen worden als ik en net zo veel inspiratie krijgen in wat wegen naar heling kunnen zijn.’

(Bruno Hillewaere, Breda, februari 2023)

‘Dit boek is een doorleefd verhaal van een moedig proces. Voorbij groeien aan het eigen pijnlijke kindstuk. Als volwassene je eigen kleine kind omarmen en zorgzaam speelruimte geven. Om dan een gelukkig mens te worden, in de wereld te staan en dit op te nemen voor andere mensen in herstel. Gans het boek is een krachtige getuigenis vanuit het perspectief van beide zijden van de therapeutische alliantie. Zowel voor hulpverleners als voor mensen die in herstel zijn een aanrader.’

(Mieke Desimpelaere, Tiegem, maart 2023)

## Noot/d vooraf

Authenticiteit is voor ons beiden één van onze belangrijkste waarden. Zodoende verschillen wij wel eens van mening. Net in het schuren ontstaat glans, wordt gezegd. Voor ons was het belangrijk om onze verschillende blik, onze andere insteek, onze persoonlijke kleur ook in wat we schrijven zichtbaar te maken. Je zal in het boek merken dat onze beider stemmen gerepresenteerd worden door het gebruik van twee verschillende lettertypes. Belangrijk hierbij te vermelden is dat het bij deze verduidelijking niet zozeer gaat om wie van ons wat zegt. Goeie vriendschappen, en bij uitbreiding partnerrelaties, collegiale relaties, relaties tout court, zijn immers die die verschil kunnen laten bestaan. Waar waarheidsstrijd ontstaat en enkel nog 'wie het voor het zeggen heeft' primeert, gaat dit ten koste van een veilig gevoel van verbondenheid. We kozen ervoor om onze specifieke tweestemmige dialoog op deze manier zichtbaar te maken.

Aan dit schrijven zijn menig ontbijt- of dinervergadering voorafgegaan. Eén van onze discussiepunten tijdens deze overlegmomenten was het gebruik van de term 'cliënt' of 'patiënt'. Kelly is meer voorstander van de term 'cliënt' en even dachten we nog aan de nu gangbare term binnen de herstelvisie, namelijk 'burger'. Daarnaast vindt Cathy de etymologische betekenis van 'patiënt' zo betekenisvol dat deze onze voorkeur wegdraagt. Patiënt betekent 'de lijdende, de geduldige'. Omdat patiënt een eerder medische connotatie heeft, stoot het gebruik ervan mensen soms tegen de borst. Cliënt zou volgens anderen het relationele aspect van een therapeutisch proces meer omvatten, maar geeft het anderzijds een wat commercieel kleurtje. Omdat

we ook in deze noch elkaar noch de lezer een keuze wilden opdringen, zal je beide termen door elkaar vinden in wat volgt.

We hopen jullie in ons eigen proces van groei en herstel mee te nemen aan de hand van volledig waarheidsgetrouwe eigen binnenkantverwijzingen. Daarnaast doorspekken we ons verhaal van diverse voorbeelden uit onze beider praktijk. We hebben alle voorbeelden van andere mensen geanonimiseerd. Dit wil zeggen dat we ofwel bepaalde feitelijke details veranderden om de onherkenbaarheid te bevorderen, ofwel voegden we enkele aspecten van verschillende personen samen om zo tot een betekenisvol maar onherkenbaar geheel te komen. Mocht je jezelf toch ergens in herkennen, dan hopen we vooral dat de (h)erkenning je sterkt in jouw eigen proces als mens.

Cathy & Kelly, maart 2023



Leren aanvaarden dat ik er ook kan en mag toe doen voor  
anderen.

## Welk praten helpt?

Kelly: Ik heb erg veel geleerd uit de groepssessies communicatie, maar me evengoed heel vaak gestoord. Zo hard dat mijn balpen het onderspit moest delven en op het eind van de sessie in twee in de vuilnisbak lag. Ik wist van mezelf dat mijn manier van communiceren heel vaak op het randje van agressief was. Het was mijn manier om mensen op afstand te houden en er zo voor te zorgen dat ik niet gekwetst werd. Met mijn non-verbale houding alleen al kon ik iemand op afstand houden. Met ogen als kogels. De theorieën rond communicatie had ik wel al eens gehoord in mijn opleidingen, maar het kwam nooit zo binnen bij mij. In de sessies communicatie die ik kreeg in het dagziekenhuis sloegen ze in als een bom. Het verruimde mijn blik over hoe ik door mijn manier van communiceren in relatie ging met anderen. De sessies geweldloze communicatie prikkelden mij enorm. Ik begon er ook thuis meer en meer over te lezen en met kleine stappen integreerde ik dit in mijn dagelijkse leven. En ook al was mijn communicatiestijl eerder aanvallend, onechtheid kon me nooit verweten worden. Mijn frustratie ten opzichte van anderen zat vaak net bij hun onechtheid. Mensen die puur vanuit een willen gezien en gehoord worden, in verbinding gaan. Net dat was mijn trigger om ertegen in verweer te gaan. Ik had het ook zo nodig om gezien en gehoord te worden, maar dan écht.

Cathy: 'Wat heb je als belangrijke tools in je rugzak zitten na twaalf weken dagtherapie?' vroeg ik een man bij het afronden van zijn therapeutisch traject. Spontaan en met lichte trots antwoordde hij: 'Dat ik beter moet zorgen voor mezelf, vooral dan door een betere verbinding tussen mijn hoofd en mijn lijf toe te laten. En durven stappen te zetten, me niet meer op te sluiten

in mijn hoofd en meer voluit te leven, vanuit mijn hele zelf. Weet je, ik durfde zelfs niet in de pauzeruimte plaats te nemen de eerste week, laat staan met iemand een gesprek aangaan. En ook al is niet alles gezegd, ik voel me toch meer mezelf. 't Komt goed!

Welk praten helpt? Praten vanuit echtheid. Met veel zorg voor jezelf en zorg voor de ander. Met zorg bedoel ik dat je kunt vertellen wat je eigen systeem toelaat. Ik herinner mij nog dat mijn emoties mij zodanig overspoelden in lichaamswerk dat ik noodgedwongen tegen de muur ging zitten. Na de sessie probeerde ik recht te komen maar het lukte me niet. De therapeut kwam naast me zitten en tussen al mijn gesnik door kwam er één zin: 'Ik was acht, verdorie, ik was acht.' Meer liet mijn systeem niet toe, de therapeut vroeg ook niet verder. Maar die zin uitspreken zorgde ervoor dat mijn emoties temperden en ik terug recht kon staan. Mijn systeem had er op dat moment genoeg aan, de druk was van de ketel. Praten met respect voor en over jezelf. Luisteren naar wat je systeem je zegt, je doet voelen. Dit op zich is al een hele krachttoer.

Praten vanuit echtheid werkt echt. Niet het soort praten dat je in overspoeling brengt, het soort praten waarmee je je in de kijker zet met je verhaal zonder te voelen van waaruit dit praten komt. Zodat je na dat praten al je copingstrategieën nodig hebt om er weer bovenop te raken.

Als therapeut besteed je veel tijd en werk aan het scheppen van de voorwaarden om te praten. 'Nog nooit heeft er iemand echt naar mij geluisterd,' vertelt een man, verrast hoeveel hoop en energie dit gehoord worden hem zelfs het eerste gesprek heeft opgeleverd. We hebben geen vat op hoe, wanneer en waarmee het leven ons uitdaagt. We kunnen wel meer vat krijgen op hoe

we daarin kunnen leren te blijven staan. Rita Steens leerde me twintig jaar geleden hoe therapeutisch luisteren afstemmen is met je radio op diverse kanalen. Een metafoor die duidelijk daarteert van voor het digitale tijdperk. Het is geen duw op de knop naar het voorgeprogrammeerde station, het is afstemmen via kleine draaitjes aan de knop, vooruit, achteruit en weer terug. Hoe je luistert, bepaalt wat je zegt en waartoe je de ander in staat stelt te spreken. Peter Rober pleit in zijn boek over afstemming en dialoog in gezinstherapie voor het in therapie luisteren met je oren, je ogen en je hart. Hij citeert John Shotter: 'Speaking matters. Our words in their speaking matter. We can shape both ourselves and our world in our speakings.' (Rober, 2017)

Zo herinner ik me een vrouw die in de groepssessie haar hele verhaal vertelde gedurende de volle negentig minuten. Ik zag medelijden in de ogen van de medepatiënten. Ik vraag me nog steeds af of het medelijden was voor haar verhaal, of eerder voor de manier waarop ze het vertelde. Ik had er na twintig minuten al mooi genoeg van en verliet de ruimte. Op het einde van de sessie kwam diezelfde vrouw lachend en gierend buiten. Was dat praten helpend? Haar muur en masker zette ze onmiddellijk terug op. Ik wil niet oordelen. Ik probeerde enkel te voelen. Ik was boos om haar gebrek aan zelfrespect en gebrek aan respect naar de anderen toe. Ergens had ik ook met haar te doen, omdat ze opnieuw in de valkuil trapte van wat trauma met je kan doen. Vertellen en doorgaan. Dat is net wat men vroeger ook van ons verwachtte. 'Ondergaan, niet voelen en doorgaan.' Bij praten over trauma is het volgens mij net die cirkel die we moeten doorbreken om de traumastukken echt te verwerken. Praten, voelen en resetten. Niet doorgaan! Respect leren krijgen voor je eigen grens en er zelf niet meer over gaan. Ik heb altijd veel respect gehad voor de therapeuten die het aandurfd en om met mij te wer-

ken. Het respect dat ik voor hen had, heb ik kunnen kopiëren naar respect voor mezelf. Ik herinner me een opdracht van Cathy. Terwijl ik mijn brief aan de dader voorlas, stokte mijn adem en sloeg mijn stem over. Ik zag tranen bij Cathy en dat wilde ik niet. Dat praten helpt bij mij niet. Dan draag ik zorg voor de ander. Gelukkig kon Cathy dit onmiddellijk counteren door me uit te leggen dat mensen geraakt mogen worden. Dat dit niet onmiddellijk wil zeggen dat je hen kwetst of overbelast. Dat je geraakt worden letterlijk mag nemen, als in verbinding komen met je eigen binnenkant door de kwetsbare binnenkant van de ander. Leren aanvaarden dat ik er ook kan en mag toe doen voor anderen was voor mij zeer helpend. Gezien worden, gehoord worden, geraakt worden, erkend worden. Het enige praten dat helpt, is praten met veel respect voor je gevoel en voor de andere die voor je zit.