

Trauma verteert/d

Van Gorp, C., & Vercaigne, K. (2023) • Beefcake Publishing, 197 pp.

Eline Kegels •

Dit boek lezen voelt alsof je in een gezellige kroeg zit met een warme kop chocolademelk in je handen, en meeluistert naar de conversatie van twee interessante vrouwen aan het tafeltje naast je.

De twee interessante mensen zijn Cathy Van Gorp en Kelly Vercaigne. De vrouwen ontmoetten elkaar voor het eerst in de verhouding van therapeut-cliënt, en ontmoetten elkaar later opnieuw als collega's, waarna er een diepe vriendschap groeide tussen hen.

Cathy is klinisch psycholoog en systeemtherapeut. Kelly is ervaringsdeskundige, counselor en docent aan een hogeschool.

Ze zijn zich zeker bewust van de bijzondere relatie die ze met elkaar hebben. Meer dan professioneel, en meer dan vriendschappelijk. Ze vertellen er ieder op hun eigen manier en vanuit hun eigen ervaring over in het boek. Ik citeer eerst Kelly en dan Cathy:

‘... door de afstemming tussen onze evoluerende rollen zuiver te houden kon de bijzondere verbinding in andere rollen groeien en verschuiven. Het afsluiten van mijn therapeutisch proces ging gepaard met het besef in die rol niets meer van haar nodig te hebben. Het besef hoe volwaardig zij mij altijd al naast haar had staan en het loslaten van mijn rol als cliënt bracht nog meer gevoelde verdieping in onze al altijd authentieke verbinding.’

-
- Werkzaam als klinisch psycholoog in het Team voor Jongeren op Transitieleeftijd bij CGG Andante vzw te Merksem.
E-mail: eline.kegels@andante.be

‘Zo ben ik erg tevreden en bewust van wat ik voor Kelly als therapeut heb kunnen betekenen, en ook hoe zij mijn blik verder aanscherpte als het over trauma gaat ... En echt oprecht dankbaar ben ik Kelly dat ze mij uitnodigde haar in een andere rol te leren kennen toen ze de zelfhulpgroep als project vormgaf. Zo groeide geleidelijk aan een waardevolle en zeer authentieke vriendschap. De uitzondering op de regel dus.’ (p. 60-61)

Kelly spreekt vanuit haar eigen ervaringen, over haar eigen unieke proces dat ze soms samen met Cathy aflegt, en ook met verschillende andere professionals en informele contacten. Ze beschrijft waar ze mee worstelt binnen de context van (trauma)therapie, en de effecten op haar leven buiten de sessies. Cathy spreekt voornamelijk vanuit haar rol en ervaring als therapeut, over vele processen en over vele patiënten en soms is Kelly deel van haar verhaal. En toch blijft ook zij zowel binnen als buiten de therapiekamer gewoon ‘mens’ en mogen we daar ook iets van proeven.

De vormgeving van het boek draagt in belangrijke mate bij aan de ervaring die je al lezend krijgt. Er wordt in het boek niet elke keer expliciet benoemd welke van de twee vrouwen aan het woord is, ondanks dat dit vaak wisselt. Er wordt gewerkt met verschillende lettertypes om dit aan te geven, en daarnaast is er ook een duidelijke andere stijl van vertellen.

Dit draagt opnieuw bij aan de ervaring van een meanderend gesprek tussen twee vriendinnen. Elk met een ander stemgeluid, en een eigen manier van spreken en doen.

De hoofdstukjes zijn altijd kort, vaak maar enkele pagina’s. De onderwerpen variëren, met een wisselende focus op cliënt, therapeut, het proces of de therapeutische relatie. Om te zorgen dat het boek geen rommeltje wordt, zijn de verschillende bedenkingen en ervaringen georganiseerd rond thema’s die relevant zijn binnen het therapeutisch gebeuren. Elk thema wordt aangevangen met een zorgvuldig gekozen uitspraak van allerlei interessante mensen, die spiegels vormen om de eigen visie of ervaringen aan af te toetsen. Het zorgt mee voor een rijk geheel van vele verschillende stemmen.

Zo kondigt de Italiaanse gezinstherapeut Andolfi met zijn uitspraak ‘Niet doorgewerkte thema’s worden doorgegeven aan de volgende generatie’ het thema ‘Herpositioneren in het licht van intergenerationele last’ aan.

De Nederlandse muziekgroep Goldband mag met een stukje liedjestekst ('Ramen zijn gebroken - Jij zet ze open - Mijn gedachten zijn beslagen - Maar jij laat het kraken - Verstop ik mijn tranen - Zoek jij ze weer op') het fragment 'Het is oké! Ik ben er!' inleiden.

En naast nog vele anderen mag een niet nader genoemd olympisch kampioen kajakken met de leus 'reculer pour mieux sauter' het thema draagkracht introduceren.

Verder wordt er weinig of geen extra context aangeboden bij wat er verteld wordt. Net zoals je in het gezellige café de *ongoing conversations* meevolgt aan het tafeltje naast je, lijken sommige uitspraken wat vaag of oppervlakkig, om de simpele reden dat je geen deel uitmaakt van het gesprek. De binnenstaanders weten waar het over gaat, en dat behoeft geen verdere ondertiteling voor stiekeme toehoorders. Bijvoorbeeld in de zin: 'Nu en dan komen die traumastukken nog eens piepen en dan afstemming voelen, doet me onmiddellijk weer in mijn kracht staan. En dat dit gewoon zonder woorden kan.' (p. 106)

Soms vind ik dit jammer, anderzijds geeft het ook de ruimte om je eigen invulling te geven aan wat er gezegd of bedoeld wordt en daar wat over na te denken doorheen je dag. Wat voor mij als 'aha' en betekenisvol wordt ervaren, is dat voor anderen misschien niet, en wat voor mij als betekenisloos klinkt, roept misschien vele interessante associaties op bij anderen.

Het boek heeft dan ook niet de intentie om een naslagwerk over trauma te zijn, maar wel om iets van de persoonlijke ervaring van zowel cliënt als therapeut weer te geven, waar het heel mooi in slaagt.

Zo schrijft Cathy: 'Toen ik die avond zelf achteruit leunde in mijn zetel thuis, probeerde ik de afgelopen gesprekken te overlopen. Wat was er gebeurd in de tussenruimte?' (p. 103)

Kelly zegt: 'Eenmaal je begint te voelen, is er geen weg meer terug. Heel verwarrend en beangstigend. Wat voel ik? Wat zal dit gevoel met mij doen? Brengt het mij in overspoeling? Zal ik wat er komt, kunnen dragen? En zodoende schoot mijn lijf in een kramp. Leren voelen verliep niet van een leien dakje' (p. 83)

Ik heb ruim de tijd genomen om het boek te lezen. Ik heb de vele korte fragmenten hierbij als een voordeel ervaren tijdens drukke levensomstandigheden. Ik kon zoveel lezen als ik wilde, of naargelang er tijd was. En evengoed

kon ik het boek makkelijk even wegleggen en weer oppakken op een ander moment. Ik vond het fijn om even een kleine ‘inspiratieshot’ te ontvangen en die dan even in mijn achterhoofd of in mijn werk mee te nemen. Het was een fijne manier om toch af en toe even te kunnen stilstaan en mijmeren tussen de vele dingen des levens door.

Wat ik las inspireerde me onverwachts soms om wat dingen uit te proberen in mijn eigen werk. Zo vroeg een jonge vrouw bijvoorbeeld een extra gesprek na een paniekaanval waarvan ze niet terug op haar plooi geraakte. Ik deed wat ik anders deed: goed luisteren, taal zoeken voor haar ervaringen en samen nadenken over de mogelijke ervaringen (gedachten, gevoelens, intenties ...) van de ander. We probeerde de invloeden van de specifieke situatie op ieders reactie te pakken te krijgen. We exploreerden wat helpend was en wat niet. Daarnaast deed ik, geïnspireerd door het boek, ook iets nieuws: bij het spreken over hoe haar lichaam ook mee aanwezig was in de panieksituatie bracht ik het thema ‘ademen’ in, en gaf er meer tijd en aandacht aan dan ik anders gedaan zou hebben. We ademden samen. Ik voelde goed bij mezelf wat er tussen ons en dus misschien ook door haar gevoeld werd. Ik ademde voor haar, en met haar. Rug tegen rug zaten we op de grond. Eerst snel en kort ademend, als een kolibrie. We gebruikten het beeld van een grote, majestueuze arend om onze ademhaling te helpen vertragen en verdiepen.

Tot ik dit boek las bekeek ik ‘ademen’ onbewust als een techniek die je kan aanleren, als iets oplossingsgericht. Waardoor ik het misschien schuwde om het binnen een systemisch kader aan te reiken. Ik wilde niet dat mijn cliënten het idee zouden krijgen dat zij de oorzaak van een paniekaanval waren: ‘Jij hebt dit veroorzaakt, jij ademt niet goed, je moet harder je best doen.’

Het boek toonde me dat je ademen ook als een ‘samen’ kan ervaren. Een manier om samen je lichaam te verkennen in een veilige context, manieren om controle te kunnen ervaren op momenten van machteloosheid en controleverlies.

Ik vroeg haar nadien wat de oefeningen met haar deden en of ze verandering voelde in haar lichaam. ‘Ik zou wel kunnen slapen’, zei ze bij het einde van de sessie. ‘Ik voel me een stuk lichter.’

Ik wil deze bespreking graag eindigen met een korte noot over wat we eerst lezen van een boek: de prachtige titel. In twee woorden vatten de schrijfsters heel mooi de vermenging van heden en verleden tijd die zo herkenbaar is voor wie met de effecten van trauma leeft of ermee werkt. Het intrusief doorwerken van gebeurtenissen in het verleden in het huidige dagelijkse leven, hoe die gebeurtenissen als slecht verteerde 'oprispingen' blijven bovenkomen in het hier en nu.

Hoe het trauma, de oprispingen en vele andere effecten ervan knabbelen aan je identiteit en dreigen deze helemaal op te slokken. Tenzij we er via vele verschillende wegen in kunnen slagen het zelf beter te verteren, de dingen hun rechtmatige plek te geven in het verleden.