

Somatic Experiencing®

Hans Samson SE-Practitioner



Wat is Somatic Experiencing®?

Somatic Experiencing® (SE) is een psychosomatische 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 sleutel tot verwerking van trauma.

Kenmerken van SE zijn:

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

Waarom Somatic Experiencing®?

Dr. Peter A. Levine, de grondlegger van SE (en auteur van onder meer 'De tijger ontwaakt' en 'De stem van je lichaam') 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 is niet belangrijk.

Hoe werkt Somatic Experiencing®?

SE werkt met de zogenoemde 'felt sense'; het gewaar zijn 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 zelf genezend 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 en je intelligentie. Externe hulpbronnen kunnen iedere vorm van ondersteuning zijn, bijvoorbeeld vrienden, familie, een fijne plek en 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 heel kleine stapjes te zetten, in en uit de spanning, behoudt de cliënt steeds het gevoel het zelf 'in de hand' te hebben. De geblokkeerde overlevingsenergie wordt zo op een geleidelijke en veilige manier ontladen. Na deze ontlasting 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 een serie gebeurtenissen die destijds te onverwacht, te snel of te groot was/waren 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 zoals verwaarlozing in vroege jeugd, verlies van dierbaar persoon, liefdeloze opvoeding.

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

Mijn rol als SE-practitioner

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 wordt onderzocht. Ik volg jou als cliënt zoveel mogelijk 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 belopen is een pad van nieuwsgierigheid dat de belofte in zich draagt tot diepgaande en duurzame bevrijding te leiden. 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. Hierdoor kan je creativiteit niet in volledige vrijheid stromen of schiet je in je 'vaste' reactiepatronen/reflexen (bijvoorbeeld 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 SE-opleiding heb ik inmiddels met goed gevolg volbracht, zowel in Nederland als in Duitsland. Naast aparte SE-sessies gebruik ik de grondslagen van SE ook binnen mijn psychosomatische (fysio)therapiebehandeling. De waarde hiervan bewijst zich telkens weer.