

## **Wat is Somatic Experiencing?**

De benadering van SE is specifiek gericht op de effecten van trauma in ons lichaam. We helpen mensen om het *zelf genezend vermogen van het lichaam* te herstellen. Het doet een beroep op het vermogen om zelf actief te zijn. Zo vergroten zij hun kracht om met heftige gebeurtenissen om te gaan, ook in de toekomst.

In de algemene opinie heerst het beeld dat het goed is dat mensen veel en vaak over de heftige gebeurtenis praten. Er kan daardoor catharsis plaatsvinden. Dit is niet de werkwijze in SE. Integendeel. De SE focus ligt juist op het hier en nu en de veiligheid, die in het hier en nu geboden kan worden.

Natuurlijk wordt de heftige gebeurtenis wel erkend en aangestipt, maar de begeleider exploreert vooral de lichamelijke sensaties. Hij/zij laat mensen zich meer bewust zijn van de wijze en de plek waar het lichaam de spanning heeft vastgezet. En stapje voor stapje / geleidelijk kan de spanning zich veilig ontladen.

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.

SE normaliseert de symptomen van trauma en biedt de noodzakelijke stappen om het spanningsniveau terug te brengen.

Hoewel mensen dezelfde regulatiemechanismen hebben als dieren, worden deze systemen vaak overruled door de neocortex; onze rationaliteit onderdrukt dan de natuurlijke mechanismen. Dit leidt tot allerlei symptomen, zoals pijn, cognitieve dysfuncties, angst en een gevoel van overweldiging. De spanning wordt vastgezet in het neuromusculaire en centrale zenuwstelsel.

Door te focussen op en het bewust worden van lichamelijke sensaties zijn mensen in staat om de normale, herstellende fysiologische actiepatronen op te roepen en hun werk te laten doen. Dit maakt het mogelijk dat het te hoge spanningsniveau op een veilige en geleidelijke manier geneutraliseerd wordt.

SE is specifiek geschikt voor overweldigende voorvallen. Het richt zich erop dat het zenuwstelsel weer zijn balans terugkrijgt.

Ons brein bestaat uit 3 delen:

1. de neocortex; bepaalt de ratio, de cognities
2. het limbisch systeem; gericht op emoties
3. de hersenstam / het reptielenbrein;

dit is het gebied van de instincten; bij bedreiging leidt dat tot fight/flight/freeze.

Andere behandelingen focussen zich vaak voornamelijk op de cognitieve en emotionele aspecten van de ervaring, die iemand heeft meegemaakt. Echter, reacties tijdens een overweldigende gebeurtenis zijn voornamelijk instinctief van aard, aangestuurd vanuit het reptielenbrein. Dit deel van onze hersenen reageert helemaal niet op bewuste controle. We kunnen dit dus niet beïnvloeden door onze wil of door ons intellect. Dat verklaart dan ook waarom een aanpak, gericht op het aanspreken van onze cognities en/of onze emoties misschien wel leidt tot verlichting van een paar symptomen, maar niet tot het verdwijnen daarvan.

SE incorporeert dus ook het fysiologisch aspect en werkt 'bottom up'. SE begeleiders concentreren zich op het lichaam, op de lichaamssensaties en op de instinctieve reacties. De focus is gericht op het vermogen tot zelfregulatie van het lichaam en vooral van het autonome zenuwstelsel. Dat laatste zorgt ervoor dat ook regulatie op de hogere niveaus van het brein plaatsvindt.

Samengevat:

- SE richt zich specifiek op heftige gebeurtenissen.
- De benadering is gebaseerd op wetenschappelijk neurobiologisch onderzoek.
- Het werkt daar waar de effecten van nare gebeurtenissen in het lichaam / in het zenuwstelsel vastzitten.
- Het nare voorval hoeft niet telkens opnieuw verteld en beleefd te worden.
- Het is gericht op de ondersteuning van de balans in het zenuwstelsel.