



“De tijger ontwaakt, Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie”

Peter A. Levine

Een vertaling uit het engels van 2007. Uitgegeven bij Gottmer Uitgevers Groep b.v., 206 pagina's, prijs: 19,90 euro.

“Everybody has resources. It can also be said that every body has resources.”

Peter A. Levine

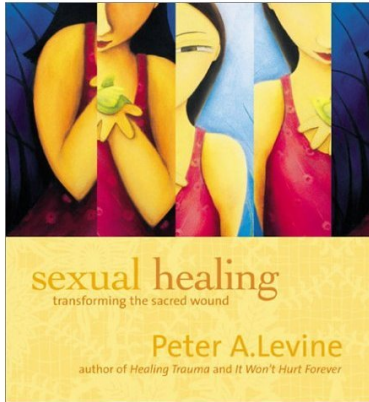
Dit boek, samen met nog een paar (helaas nog niet vertaalde) titels van dezelfde auteur, is een goed leesbaar, schitterend en baanbrekend werk, dat bijzonder praktische en hoopgevende handvatten biedt voor de begeleiding van mensen met trauma. De auteur gaat ervan uit dat het lichaam met zijn instincten natuurlijke helende vermogens heeft om stress, angst en trauma het hoofd te bieden.

De moderne mens is deze instinctmatige reflexen als het ware verloren, omdat we, wanneer we staan te trillen als een espenblad nadat we een auto ongeval meemaakten, vaak te horen krijgen dat we daar maar mee moeten ophouden, of dat we het gegeven zelf ook ten volle rationaliseren en trachten ons lichaam te stoppen in zijn vreemde reacties. Daardoor wordt ons trauma vaak onveranderlijk, in bevroren vorm, opgeslagen in ons lichaam, en ontladen we de energie niet waar we in feite geen blijf mee weten.

Levine gaat ervan uit dat trauma voor het grootste deel van biologische aard is, en dus ook via het lichaam weer kan “ontdooien” en ontladen. Net zoals de impala wanneer ze achternagezeten wordt door de jachtluipaard bij de aanval schijn dood wordt, een toestand van bevriezen, die levensreddend kan zijn. Wanneer de jachtluipaard even later afgeleid wordt of opgeschrikt, kan het gebeuren dat de impala uit deze toestand terugkomt, via trillen en beven, tot het dier weer normaal functioneert en het zijn kudde weer kan vervoegen. Deze dieren worden hierdoor niet getraumatiseerd.

Levine stelt in dit boek zijn methode voor traumabehandeling voor die hij “somatic experiencing” noemt. De essentie is het ontladen van de energiestroom die bij trauma is geblokkeerd. Zijn methode is zeer goed integreerbaar in verschillende vormen van hulpverlening.

Peter Levine is afgestudeerd in medische en biologische geneeskunde en psychologie. En is al dertig jaar expert in traumabehandeling en onderzoek op dit vlak.



“Sexual Healing, transforming the sacred wound”

Peter A. Levine

2003, een audio boek uitgegeven bij SoundsTrue, Boulder, Colorado, USA.

Een volgend zeer lezenswaardig boek van dezelfde auteur is “Sexual healing, transforming the sacred wound”. Het bevat praktische lijfwerk- oefeningen die je kan doen met cliënten die seksueel misbruikt zijn, om beweging te krijgen in het lichamenlijk vastzitten. Bij mijn weten een van de weinige boeken die dit bieden. Een absolute aanrader!

In zijn boeken over trauma door de ogen van het kind gezien gaat Peter Levine op zoek naar hoe met kinderen spreken over wat hen is overkomen in bijvoorbeeld het ziekenhuis (waar veel traumatische gebeurtenissen plaatsvinden) of bij een ongeval. Hij heeft zelfs een aantal versjes en verhalen om mee te werken die ik inspirerend vond.

Wat me treft is hoe hij tegen trauma aankijkt: hij zegt dat zelfs een val van je fiets wanneer je kind bent, traumatisch kan zijn. Dat trekt het onderwerp wel een stuk open: we hebben er in feite allemaal mee te maken. Wanneer we een operatie ondergaan, wanneer een pick-pocket onze handtas jat, wanneer we in het verkeer bij een ongeval betrokken zijn.

Peter Levine schrijft in klare taal, gebruikt beelden uit de natuur, en werkt bij de cliënt met de beelden die zich aandienen, wat hij met een term uit de cliëntgerichte psychotherapie ook felt sense noemt. Het blijkt dat beelden vaak gelinkt zijn met onze meest primitieve hersendelen, waardoor we bliksemsnel, sneller dan onze ratio dus, kunnen reageren. Via beelden bereiken we soms ook deze delen van ons brein, en kunnen we verschuiving teweeg brengen.

Door zijn schrijf- en werkstijl kan ik niet anders dan hem aanbevelenswaardig achten voor een volwaardige lichaamsgerichte en transpersoonlijke praktijk.

Om het lijstje van dezelfde auteur te vervolledigen:

Levine, Peter A. (2005) “Healing Trauma, A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body” SoundsTrue, Boulder, Colorado, USA, 94 pagina’s.

Levine, Peter A. (2006) “Trauma through a child’s eyes, awakening the ordinary miracle of healing” North Atlantic Books, 480 pagina’s.

Levine, Peter A. (2008) “Trauma-Proofing Your Kids: A Parents' Guide for Instilling Confidence, Joy and Resilience” North Atlantic Books, 200 pagina’s.

Levine, Peter A. (2005) “It Won’t Hurt Forever: Guiding Your Child Through Trauma” CD audio boek, SoundsTrue, Boulder, Colorado, USA. Ook verkrijgbaar via download, je hebt het op een minuut op je ipod of op je MP3-speler thuis.

Christel Brughmans