

Het jy geweet jy kan trauma letterlik afskud? Tension Release Exercise is nieindringend, natuurlik en tot almal se beskikking

Deur MARIETTE SNYMAN

Jy kan jou TRAUMA VERWERK

Vir die meeste Suid-Afrikaners is trauma 'n ou bekende. Koerante, sosiale media en TV-skerm konfronteer ons daaglik met ontstellende gebeure. In jou werk- en vriendekring is daar waarskynlik 'n paar mense wat 'n ongeluk, misdaad of ander traumatiese gebeurtenis beleef het – of dalk het jý dit aan

die lyf gevoel.

Wanneer 'n skokkende voorval jou lewe omverwerp, is die samelewing op die oog af simpatiek. Maar terselfdertyd word

daar van jou verwag om 'n greep op jouself te kry, jou dapper gesig op te sit en normaal met jou dagtaak voort te gaan. Ons hoor dikwels dat onverwerkte trauma tot post-traumatiese stressindroom (PTSS) kan lei, maar besef nie altyd wat PTSS kan veroorsaak en hoe die simptome lyk nie.

Trauma kan gesien word as 'n situasie of gebeurtenis wat jou normale vermoë om die lewe te hanteer oorskry en gevoelens van hulpeloosheid sneller. Dis nie noodwendig so dramaties soos blootstelling aan geweld nie – 'n kind wat van 'n fiets afval, kan getraumatiseer wees.

“Ons is elkeen uniek,” sê Eleen Polson, voorligtingsielkundige van Pretoria. “Ek het al gesien dat 'n man wat in die huis aangehou en in die voet geskiet is, minder getraumatiseer is as sy vrou wat elders was. Verskeie faktore, soos onverwerkte trauma uit ons kinderjare, beïnvloed ons veerkrachtigheid.”

VEG, VLUG OF VRIES

Die oplossing is nie om ons en ons geliefdes teen trauma te beskerm nie – dis onmoontlik! – maar om die sielkundige en fisieke

gevolge daarvan te verwerk. 'n Kykie na ons oerouers en die dieryk is insiggewend. As 'n grotman 'n sabeltandtier sou teëkom, het die veg-of-vlugreaksie onder meer sy hart vinniger laat klop en sy spiere laat saamtrek. Het hy weggehardloop of die kat beveg, het dié aksie die streshormone in sy lyf ontlai en is sy normale fisieke balans herstel.

Maar veg of vlug is nie die enigste oorlewingsreaksie wat deur streshormone veroorsaak word nie. As 'n bokooitjie 'n leeu raakloop en besef dis te gevaarlik om te veg of te vlug, kan sy vries. Stap die leeu weg, is die streschemikalieë steeds in die bok se lyf. Dan sal sy onwillekeurig skud en bewe tot die hormone en spierspanning haar lyf verlaat.

Ons 21e-eeuse leefstyl stel ons voor uitdagende spertye, veeleisende kollegas, kommer oor ons kinders of huwelik, en so meer. As ons deur 'n kwaai bestuurder oor die kole gehaal word, reageer ons liggame nes dié van die grotman op die sabeltier. Hoewel streshormone ons op veg of vlug voorberei, kan ons nie die bestuurder te lyf gaan of uit die vertrek hardloop nie. Ons vries. Dalk bewe ons 'n bietjie ná die onderonsie maar ons kry dit onder beheer voor iemand dit dalk sien. Die oorfloed streshormone bly in ons lyf sit; ons brein aanvaar ons word steeds bedreig en laat ons spiere nog meer saamtrek. 'n Bose kringloop ontstaan.

“Die vriesreaksie het ook op sellulêre vlak 'n uitwerking,” sê Eleen. “Wanneer jy byvoorbeeld vasgebind word in 'n aanval en nie die instinktiewe aksie – soos om los te seker of terug te slaan – kan uitvoer nie, bly die behoefte om daardie aksiesiklus te voltooi in jou liggaamselle vasgevang. Selfs net om vas te val in swaar verkeer terwyl jy weet jy is laat vir 'n belangrike afspraak, kan die vriesreaksie en die hormonale, sellulêre en sielkundige gevolge

EK HET WEER HOOP

“Ek was in 2009 in 'n botsing betrokke wat my met 'n rugbesering én getraumatiseer gelaat het,” sê Santie Fourie (39). “In 2011 het iemand wat my motor nie raakgesien het nie een aand in my vasgery. Hoewel ek my sitplekgordel gedra het, het ek die windskeerm met my kop gekraak. My nek, laerug en heup het seergekry. Ek was vasgekeer in die kar en moes uiteindelik aan die passasierskant uitgehelp word. Ek was hysteries. Die mediese behandeling het verdere uitdagings ingehou. “In 2015 het ek as deel van die Padongelukkesaak 'n sielkundige gaan spreek en dit het geblyk dat ek erg depressief is. Die behandeling en 'n paar hipnoterapiesessies het my laat besef ek het ook bestaansreg – ek maak saak, al is ek bold of maak ek statements met my kleredrag.

“By tye het ek steeds gevoel ek is nie goed genoeg nie, en 'n gesinslid se siekte het my laat besef hoe swak ek spanning hanteer. My werk verg fokus, en ek het net nie die krag gehad om wêr 'n ongeluk of 'n krisis te verwerk nie. Dit was vir my 'n hopelose saak.

“Vroeg in 2017 het ek iemand gaan soek om my te help. Sielkundige terapie by Eleen Polson wat *tremoring* insluit, het binne 'n paar sessies 'n reuseverskil gemaak. Ek is eintlik baie privaat en bou mure om my, maar ek kon myself toelaat om 'n veilige ruimte te betree.

“Die liggaamsdele wat die meeste geskud het, het verband gehou met die beserings. Dit was aan dié kant van my lyf wat die minste beseer is en dus vir die beserings moes vergoed. Ek kon letterlik sien hoe TRE die balans in my liggaam herstel.

“My liggaam het gou geleer ontlai; ek kon die *tremoring* maklik tuis doen en was volkome in beheer. Maar die beste was die kalmerende uitwerking. Ek hoef nie meer te veg of te vlug nie. Ek voel rustiger, en praat selfs stadiger!

“Ek kom hoe langer hoe meer met myself in aanraking, veral met die klein Santietjie in my. Situasies wat ek vroeër as stresvol sou ervaar het, het nou 'n kleiner impak. Ek hoef nie meer alles te beheer nie, en kan dinge laat gaan. Ek sien my rol helderder – ek hoef nie ander se wêreld namens hulle te maak werk nie.

“Die eerste keer in jare voel ek ek sal kan terugbons as 'n uitdaging my tref. Al gebeur alles nie soos wat ek dit graag sou wou hê nie, sal ek dit maak. Ek voel ligter. “Voorheen het ek aan my trauma probeer werk, maar eintlik het ek dit in *file 13* ingedruk. Nou is ek besig met *file 13*. Ek was lank soekend; dalk is hierdie die antwoord wat al die punte bymekaar kan bring sodat ek vrede kan vind.”

Onbehandelde trauma kan sekondêre patrone tot gevolg hê, soos depressie of vermydingsgedrag

kasie jou laat ontspan, is dit op biochemiese eerder as sellulêre vlak. Dit behandel slegs die simptome.”

DIE “RITTELITIT”

Een van die modaliteite wat Eleen gebruik is TRE of Tension Release Exercise. TRE is gegrond op die natuurlike reaksie van die bokkie wat die leeu raakgeloop, gevries en toe van die stres ontslae geraak het deur te sidder.

“Alle soogdiere toon hierdie reaksie op trauma. Dis 'n ingebore oorlewingsrespons wat die sensustelsel kalmeer en spierspanning

daarvan ontken.”

Simptome sluit hoofpyn, diarree, angs, depressie, woede, irritasie, swak konsentrasie, slaaploosheid, sosiale isolasie en oormatige waaksamheid in, wat jare kan duur. “Om gedurig in 'n oorlewings-toestand te leef verswak ons immuunstelsel en maak ons vatbaarder vir siektes en sielkundige verstourings.

“Onbehandelde trauma kan sekondêre patrone tot gevolg hê, soos depressie of vermydingsgedrag. Iemand het byvoorbeeld 'n angsaanval op die snelweg gekry en systap daarna enige snelweg. Dis dikwels hoe fobies ontwikkel; onder elke fobie skuil daar trauma.”

MOET JY LEWENS-LANK MET DIE NAGEVOLGE VAN TRAUMA SAAM-LEEF?

Gelukkig nie! Daar is 'n hele rits behandelingsopsies beskikbaar. Omdat die oorsaak fisiek sowel as sielkundig is, is dit wys om trauma op albei vlakke te hanteer.

“Ek fokus die afgelope ses jaar sterk op liggaamsielterapieë wat *awareness* sowel as die liggaam by sielkundige behandeling inkorporeer,” sê Eleen. “Die liggaam is nie-verbaal en tap die onbewuste makliker. Dit bied onontginde deure na genesing en kan doeltreffend met sielkundige terapie gekombineer word. PTSS word gewoonlik van die kopkant en met medikasie behandel, maar wanneer medi-

verminder. Mense doen dit ook! Maar ons is sosiale wesens, en in 'n stadium het ons slegte konnotasies begin heg aan iemand wat skud en bewe. Dit maak ons ongemaklik; ons dink die persoon ly aan 'n toestand soos epilepsie, is 'swak', of het beheer verloor. Ons wil nie kwetsbaar voorkom nie - dis hoekom volwassenes nie graag voor ander huil nie.

“TRE is betreklik nuut. Dr. David Berceci, 'n internasionale kundige op die gebied van trauma-intervensie en konflikoplossing, het die terapie ontwikkel. Hy werk al dekades in gebiede waar oorloë, natuurrampe en ander krisisse mense traumatiseer. Hy wou 'n tegniek beskikbaar stel wat in groot groepe gebruik kon word en nie opvolgbesoeke aan 'n terapeut sou noodsaak nie. TRE is sover doeltreffend gebruik onder soldate, noodwerkers, mense in sielkundige en ander hulpprofessies, onderwysers, gevangenes, mense met PTSS en atlete.

“Verstommend genoeg help dit met ou sowel as onlangse trauma. Dit werk ook vir sekondêre trauma, soos wat dokters en ander mense in hulpprofessies beleef wanneer hulle met pasiënte se trauma te doen kry.”

TRE vind in 'n veilige omgewing plaas, individueel of in groepe van 'n paar tot 'n paar honderd mense. Geen voorafkennis of spesiale klere is nodig nie. 'n Sessie behels strekoefeninge wat die liggaam opwarm en laat ontspan. Deelnemers gaan lê op die vloer en word gewys hoe om die natuurlike skudrefleks te aktiveer.

“Die onwillekeurige bewegings kan 15 tot 45 minute aanhou. Fasiliteerders kyk dat almal veilig bly, en kan byvoorbeeld iemand se kop vashou of drukking op hul voete plaas om die proses aan te help.”

Die “bewerasing” laat die greep van diepliggende spierkontraksies en strespatrone verslap, en verminder stres in die ruggraat, nek, skouers en/of bekken. Wanneer spanning uit die liggaam vloei, registreer die brein minder pyn en vervaardig dit hormone wat genesing aanhelp.

Mense se belewenis van TRE verskil. Soms is dit 'n neutrale ervaring, terwyl dit ander emosioneel kan raak. “Dikwels gebruik ons ons spiere onbewustelik om onaangename herinneringe te onderdruk. Wanneer die betrokke spiere ontspan, kan woede, hartseer of vrees na vore kom om vrygelaat te word. Emosies ontlai in golwe; hulle kom en gaan, en die proses kan dan na 'n ander liggaamsdeel verskuif.

“Alles wat gedurende TRE beleef word, kom uit jouself en is versoenbaar met jou eie ego. Dis nooit asof iemand anders se *horror movie* hom voor jou afspeel nie. Die wonderlike is dat jy nie 'n traumatiese voorval hoef te herleef om die verligting te ervaar nie. Soms weet jy nie eens waaroor dit gaan nie.

“Wanneer die *tremoring* iemand buite beheer laat voel, sê dit baie van hul behoefte om oral en altyd in beheer te bly. Indien jy kwetsbaar voel, is dit maklik om die skudbewegings te stop. Jy maak net jou bene reguit en sluit jou knieë, staan op en loop rond, of gaan eet iets. TRE-praktisyns leer mense om die skudrefleks

Simptome van 'n vriesreaksie sluit hoofpyn, diarree, angs, depressie, woede, irritasie, swak konsentrasie, slaaploosheid, sosiale isolasie en oormatige waaksaamheid in

maklik te aktiveer en ewe maklik te laat ophou. Verreweg die meeste mense vind TRE aangenaam en kalmerend en voel agterna uitstekend.

“Na raming is die ontlading tydens TRE 80% fisiek, 10% kognitief en 10% emosioneel. Omdat die meeste mense

trauma uit hul kindertyd saamdra, beveel ek aan dat hulle TRE met sielkundesessies kombineer. Die ideaal is minstens ses weeklikse, individuele sessies, of anders groepsessies, waarna kliënte tuis gereeld kan *tremor* om die voordele verder te ervaar.”

WAT HET TRE ELEEN GELEER?

“Ek doen dit al 'n paar jaar gereeld as 'n vorm van persoonlike ontwikkeling. Swaarkry het baie van ons geleer om ons van ons liggaam af te sny sodat ons minder pyn ervaar – ons vries. TRE nooi jou om weer jou hele liggaam te voel. Dit veroorsaak nooit pyn nie, *but it connects the dots*. “Dis 'n langtermynproses - ek ontdek steeds nuwe lae van *aliveness* in my liggaam, en hoe helend dit is om volkome te kan ontspan. Gereelde TRE ontloot daaglikse stres, maak jou meer buigsaam en veerkrachtig en bevorder innerlike vrede. Dit hoef nie veel tyd te neem nie; jy kan dit voor slaapyd doen of direk ná joga of 'n ander soort oefening.”

Trauma en stres kom ongenooit op ons pad, maar as ons weet hoe om ons liggaam se ingebore genesingsvermoë in te span, hoef ons nie daaronder te ly nie. Ons kan dit letterlik afskud! **rr**



LEES MEER OOR DIE VERSKIL WAT TRE KAN MAAK.

- Eleen Polson spesialiseer in kunstherapie en sielkundige terapie wat die liggaam betrek, en bied TRE-groepsessies; 072 212 1719, of eleen@polsons.info
- Meer inligting oor TRE en plaaslike praktisyns by treforafrica.com
- Sien ook traumaprevention.com

Wat dink jy? Gee jou mening en wen

STEM JA OF NEE OP ONS VRAAG IN “WAT DINK JY” EN JY KAN 'N BEAUCIENCE-GESKENKPAK TER WAARDE VAN R2 500 WEN! BEAUCIENCE IS 'N TROTS SUIDAFRIKAANSE VELSORGREEKS WAT VAN NATUURLIKE BESTANDELE GEMAAK WORD. DIE REEKS IS OOK GEMIK OP DIE OMGEWINGSBEWUSTE VERBRUIKER, WANT HULLE GEBRUIK SOVER MOONTLIK OMGEWINGSVRIENDELIKE VERPAKKINGSMATERIAAL. DIE TEENVEROUDERINGSREEKS VIR ALBEI GESLAGTE BEVAT DIE AKTIEWE BESTANDEEL PROTEASYL TP, WAT VAN DIE ERTJIEPLANT AFKOMSTIG IS, EN PLOOIE TEËWERK EN DIE VEL

VERNUWE EN VOED. WWW.BEAUCIENCE.CO.ZA

VRAAG: DINK JY TRAUMA GAAN SIT IN ONS LIGGAAMSELLE? BESOEK VANDEESMAAND ONS WEBBLAD, WWW.ROOIROSE.CO.ZA EN KLIK OP “WEN” EN DAN “WAT DINK JY”.