

INTERVIEW MET ERIK DE SOIR

“Traumaverwerking kan nooit

Wat doet geweld plegen of ervaren met een mens? En kun je omgaan met de traumatische gevolgen ervan? Vlaanderens bekendste traumapsycholoog krijgt dagelijks met slachtoffers te maken. Hij gelooft sterk in posttraumatische groei en ziet daarin een rol voor spiritualiteit: “Ik ga met mijn cliënten mee in het labrynt van rouw en verlies op zoek naar de zin van het leven en het grotere geheel.”

Johan van der Vloet

8

geboren en getogen in Congo als jongste van vier kinderen, groeide Erik De Soir op met verhalen over zijn grootvader, die in de Eerste Wereldoorlog zeven keer gewond raakte. In 1978 redden Belgische paracommando's het gezin op het nippertje uit de handen van de rebellen, terwijl in Kolwezi Belgen werden afgeslacht als beesten. “Als 13-jarige stond ik met mijn ouders op het vliegveld tussen volwassenen die het hadden over vrienden en kennissen die het niet gehaald hadden. Die verhalen hebben in mijn brein waarschijnlijk een soort mentale post-it achtergelaten. Als kandidaat-officier aan de Koninklijke Militaire School legde hij zich toe op de studie van oorlogstrauma. Zijn thesis maakte hij over *battle shock* bij militairen in oorlogsoperaties. De Switelbrand op oudejaarsavond 1994 was de eerste ramp waarbij hij als psycholoog aan de slag ging. Hij schreef ook de eerste versie van het Nationaal Psychosociaal Rampenplan – nu bekend als het Psychosociaal Interventieplan.

“Wie geweld gebruikt, is eigenlijk machteloos.”

Het woord trauma wordt snel gebruikt in deze tijd. Wanneer kun je spreken van een echt trauma?

“Ik ben zelf eerder spaarzaam met het gebruik van het woord. Voor mij is de essentie van trauma dat je de dood in de ogen ziet. Dat kan door de dood van een ander mee te maken, van dichtbij of op afstand, of door een imminente levensbedreiging. Je brein wordt dan hyperactief en schakelt je overlevingsdrang in door te vechten, te vluchten of te bevriezen. Je zenuwstelsel vergeet niet snel wat je meegemaakt hebt en speelt op bij elke prikkel die je herinnert aan die gebeurtenis. De essentie van de traumatherapie is erop gericht het trauma onder woorden te brengen en te leren om bij confrontatie met wat je je ervan herinnert, je zenuwstelsel weer tot rust te brengen. De meeste mensen kunnen een ingrijpende, potentieel traumatiserende gebeurtenis verwerken. Maar afhankelijk van het type blootstelling en de aard van het gebeuren, kan het ook verkeerd lopen en blijf je vastzitten. Dan is traumatherapie nodig.”

U bent gespecialiseerd in trauma veroorzaakt door geweld. Wat doet geweld met een mens?

“De samenleving is erg gewelddadig geworden en door een permanente blootstelling aan beelden van geweld lijkt er een soort gewenning op te treden.

Maar als het geweld de eigen fysieke en psychische integriteit bedreigt, kun je het toch moeilijk krijgen. Vooral geweld tegen onschuldigen is zeer moeilijk te aanvaarden en te verwerken. Denk maar aan het bombarderen van burgers in Oekraïne of Gaza, of de aanval van Hamas op Israëlische burgers. Ook het geweld op kinderen, dat vaak binnen gezinnen gebeurt, is onbegrijpelijk en onaanvaardbaar.”



Traumapsycholoog Erik De Soir: “Vergeving kun je ontwikkelen door je boven de dader te plaatsen.” © rr

Mensen kunnen extreem gewelddadig zijn, maar geweld zit in ieder van ons. Hoe verklaart u dat psychologisch?

“In elk van ons schuilt een beest. De beschaving is maar een dun laagje vernis. Het begint met een proces van categoriseren in ‘wij’ en ‘zij’. Zo krijg je stereotypering en wordt de afstand tussen de eigen groep en de anderen vergroot. De anderen worden de vijand, beladen met alle zonden en uiteindelijk onmenselijk. Normen verglijden en gedrag dat je normaal niet stelt, wordt mogelijk. Omdat je de ander ziet als ongedierte dat moet worden uitgeroeid, kom je in een toestand waarin je in staat bent om gelijk wat te doen. Als kinderen opgroeien in zo’n context zullen ze ook als volwassenen onbegrijpelijk gewelddadig gedrag vertonen.”

In de context van trauma valt vaak het woord veerkracht. De Franse psychiater Boris Cyrulnik zegt dat veerkracht het product is van veilige hechting én de mogelijkheid tot expressie. Bent u het daarmee eens?

“Veerkracht is de capaciteit om na tegenslag of geweld weer recht te veren en je rug te reichten. Veerkracht betekent niet dat je geen trauma- of depressiesymptomen zult ontwikkelen. In die context geloof ik in het concept van *salutogenese*, dat vertrekt van de vraag: hoe blijven mensen overeind in omstandigheden van extreme stress, trauma en geweld? Het is bijvoorbeeld niet zo dat overlevenden van de Holocaust allemaal getraumatiseerd waren. Velen onder hen bouwden nog een succesvol leven uit. Het is door de cohesie van een gemeenschap en gezin, door zingeving, expressie, verwoording en het zoeken naar betekenis dat mensen overeind blijven. Cyrulnik spreekt over *un merveilleux malheur*. Een ingrijpende gebeurtenis heeft twee effecten: enerzijds het risico op vernietiging, anderzijds een unieke kans op posttraumatische groei, waarbij je je leven in eigen handen neemt, je niet laat kapotmaken en je richt op wat echt belangrijk is in plaats van bij pietluttigheden stil te staan. Je kunt vanaf dan stoppen met het spelen van een rol. Gedaan met de poppenkast. Alleen nog doen wat je echt verrijkt in het leven.”

Hoe behandelt u mensen die getraumatiseerd zijn door geweld?

“Ik vertrek vanuit het gedrag dat ze vertoonden. Dat was per definitie succesvol, want ze zitten nog levend en wel voor me. Ik zie hen dus in de eerste plaats als overlevers in plaats van als slachtoffers. Vervolgens kijken we of de normale vechtrespons of het aangeboren overlevingsgedrag nog in het gedragsrepertorium zit. Indien niet, dan zullen we dat weer aanscherpen, fysiek en mentaal. Fysiek door ervoor te zorgen dat ze leren terug te vechten. Dat neem ik erg letterlijk. Ik combineer in mijn psychotherapeutische aanpak de principes van *exposure*-therapie – de dingen waarvan je eigenlijk zou willen weglopen, onder ogen leren zien – met fysieke activiteit. Ik leer mijn cliënten daadwerkelijk terug te vechten. Dat kan via boksen (ik was lange tijd een competitiekickbokser) of andere technieken van gevechtstraining. Ook meditatie, beweging en hypnose maken deel uit van mijn therapeutisch repertorium. Het basisprincipe is dat je iemand eerst krachtig genoeg maakt, fysiek en mentaal, vooraleer je terugblijkt op het traumagerelateerde materiaal. In een laatste fase van de begeleiding werken we aan transformatie en onderzoeken we hoe we kunnen evolueren naar een leven waarin alle aandacht niet meer naar het verleden gaat, maar naar het hier en nu.”

En wat met mensen die geweld hebben moeten plegen? Of die onvrijwillig iemand geweld aandeden zoals in een aantal recente gevallen van fatale politieachtervolgingen?

“In sommige beroepen is het gebruik van geweld geleitimeerd om groter leed te voorkomen. Als die men-

BIO

Erik De Soir (1965) studeerde aan de Koninklijke Militaire School en na een korte loopbaan in een gevechtseenheid koos hij voor een opleiding psychologie. Hij was majoor en domeinbeheerder wetenschappelijk en technologisch onderzoek aan het Koninklijk Hoger Instituut voor Defensie in Brussel. Als vrijwillig brandweerpsycholoog verleent hij psychologische crisisopvang en -begeleiding. De Soir doceert crisispsychologie, -communicatie en -beheer aan universiteiten in binnen- en buitenland en is instructeur in taoïstische qigong en meditatieleraar.

zonder spiritualiteit”

sen geweld moeten gebruiken, voelen ze zich toch vaak schuldig. Die analyse is van een andere orde dan met een passief slachtoffer van geweld. Het is dan belangrijk om te leren wat er met je organisme gebeurt als je plots tot geweld gedwongen wordt, oog in oog met gevaar of een bedreiging. Wanneer het organisme in hyperactivatie komt, valt een mens terug op aangeleerd gedrag. Een situatie waarop je niet bent getraind of waarmee je niet hebt leren omgaan, maakt dat je willekeurig gedrag vertoont. Dat is altijd afhankelijk van je toestand op het moment zelf en van de context: zelfs bij goed geoefende mensen blijft het een dubbel-tje op zijn kant. Als anderen worden beschadigd door jouw gedrag, moet je via nauwgezette analyse zien te achterhalen welke mogelijkheden er waren om het anders te doen. Belangrijk is ook in te zien dat we bij een verhoogde activering van ons systeem allemaal meer fouten maken. Dat is menselijk. Met de gevolgen van dat mens-zijn moet je leren omgaan. Er is overigens een verschil tussen ‘schuldig zijn’ en ‘je schuldig voelen’. Een schuldgevoel ontstaat vaak als mensen weer de controle willen hebben, door te zeggen: ‘Als ik niet dit of dat gedaan had, was dit of dat niet gebeurd.’ Maar vaak zullen we het nooit weten...”

Kunnen spiritualiteit of religie een rol spelen in de behandeling van trauma? En vergeving?

“Getraumatiseerde mensen zullen die ervaring nooit volledig kunnen plaatsen zonder spiritualiteit of religie. Spiritualiteit is een vast onderdeel van mijn begeleiding, zonder iets op te dringen. Ik ga met mijn cliënten mee in het labyrint van rouw en verlies op zoek naar de zin van het leven en het grotere geheel. Ik spreek altijd over ‘de onzichtbare hand achter alles’, wiens invloed ondoorgroendelijk is. Begrippen als schuld of zonde kunnen contraproductief zijn. Reli-

gie kan de verwerking van een trauma bij sommigen dus ook hinderen als ze zich gaan afvragen waaraan ze hun lot verdiend hebben en waarom God hun dat aandoet, ondanks hun inspanningen een goed mens te zijn. Vergeving kun je ontwikkelen door je boven de dader te plaatsen en weg te komen uit je onderworpen positie als slachtoffer. Kader het geweld als het gevolg van hoe een mens die nog veel onvolmaakter is dan jij, zich probeert te handhaven in het leven. Wie geweld gebruikt, is eigenlijk machteloos, niet in staat het anders te doen. In elke dader zit een slachtoffer. Om je los te maken uit de tentakels van een dader moet je eerst zelf sterker worden en je uit de negatieve conditionering van de dader losmaken. Straf en gerechtigheid kunnen hierin een belangrijke rol spelen.”

U bent instructeur taoïstische qigong en schreef een boek met meditaties over trauma en verlies. Hoe staat u zelf in het leven? Waar gelooft u in?

“Ik ben vrij conservatief en met christelijke waarden opgevoed. Mijn vader was diepgelovig en als kind ging ik altijd braaf mee naar de zondagsmis. Ik zit graag in kerken, omdat er altijd een heel meditatieve sfeer hangt. Ik hou ook van het sacrale en de rituelen. Maar ik omschrijf me niet meer als ‘gelovig’. Ik zie de ‘heilige’ teksten voor gelovigen meer als metaforische teksten met universele, gecodeerde waarheden. Sedert mijn opleiding als shiatsu-therapeut, meditatieleraar en instructeur in taoïstische qigong ben ik al zo’n vijftien jaar op het spoor van het boeddhisme. Dat is een mooie en serene levensopstelling die past bij mijn werk. Er gaat een zekere rust van uit. Ik heb in mijn boek *Leven aan de zijlijn* mijn visie op het leven beschreven aan de hand van 18 boeddhistische principes, die je eigenlijk universele waarden kunt noemen en die je ook in de monotheïstische religies tegenkomt.

Ik geloof dat energie nooit verloren gaat, dat onze ziel een fractie is van een universele oerenergie van licht en liefde. De ziel neemt bij het begin van het leven een tijdelijke stoffelijke vorm aan tot het moment gekomen is om terug naar de niet-stoffelijke dimensie over te gaan. De ziel voegt zich dan weer bij de bron en die energie manifesteert zich eeuwig in een betekenisvolle synchroniciteit. Daarom heet een volgend boek *Tekens van de overkant. Zingeving bij betekenisvolle synchroniciteit*. Ik heb in de loop der jaren zoveel verhalen opgetekend van mensen die na het overlijden van dierbaren nog duidelijke en niet anders te verklaren tekens kregen op betekenisvolle momenten. Dat geloof geeft me vertrouwen in het grotere geheel en in de beslissingen van de onzichtbare hand achter alles. Die hoop probeer ik mee te geven aan de mensen die ik begeleid.”

Wat betekent Kerstmis voor u?

“Kerstmis is voor mij in de eerste plaats een familie-feest waarop we licht en liefde met elkaar delen. Zowel de religieuze als de hermeneutische betekenis van het kerstfeest staat in het teken van hoop, liefde en vergeving. Deze periode van het jaar valt samen met de terugkeer van het licht in de natuur. Zelfs onze heidense voorouders vierden dit feest en versierden bomen als levenssymbool, de verbinding tussen hemel en aarde. De tocht die Jozef en Maria maakten is ook vergelijkbaar met wat vluchtelingen vandaag meemaken. We zouden daar meer moeten bij stilstaan.” III

De meditaties van Erik De Soir zijn gratis te downloaden tegen een vrijwillige gift op www.levenaandezijlijn.be.

www.erikdesoir.be



Erik De Soir, *Leven aan de zijlijn. Meditaties bij trauma en verlies*, Lannoo, Tielt, 2016, 160 blz.

Bestellen kan via www.kerknet.be – Klik op shop.



“Vooral geweld tegen onschuldigen is zeer moeilijk te aanvaarden en te verwerken.” © Unsplash