

# TRAUMASPOREN : HET HERSTEL VAN LICHAAM, BREIN EN GEEST NA OVERWELDIGENDE ERVARINGEN.



## Over de auteur:

**Bessel van der Kolk** is psychiater en werkt reeds meer dan 30 jaar met getraumatiseerde patiënten. Hij is oprichter van het Trauma Center in de V.S. en tevens professor in de Psychiatrie aan de medische faculteit van de universiteit van Boston. Hiernaast is hij voorzitter van het National Complex Trauma Treatment Network en geeft hij wereldwijd geapprecieerde gastcolleges.

Van der Kolk, B. (2021). Traumaspooren : Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Mens!: Eeserveen.

Het fenomenale boek Traumaspooren geeft een heel verbredende kijk op psychotrauma en alle ontregelingen die het teweeg brengt. De auteur bespreekt oorzaken en gevolg van trauma vanuit een heel brede context die veel verder gaat dan de DSM classificatie. Van der Kolk situeert psychotrauma in een brede maatschappelijke context en benoemt het als één van de grootste gezondheidsproblemen van onze tijd omwille van zijn directe gevolgen op het psychisch functioneren, maar evenzeer vanwege de grote tol die trauma eist in het sociale leven zoals verslaving, intrafamiliaal geweld, suïcide en criminaliteit.

De kern van zijn benadering van trauma bestaat er in dat hij het in eerste instantie ziet als een uiting van angst en sociaal isolement. Hij legt heel helder uit hoe psychotrauma leidt tot intense angstgevoelens, gevoelloosheid en oncontroleerbare woede. Trauma ontwricht de menselijke capaciteit tot herinneren, vertrouwensrelaties op te bouwen en zich veilig en thuis te voelen in het eigen lichaam.

Het vernieuwende van deze benadering bestaat er in dat Van der Kolk onderzoeksbevindingen omtrent hechtingsrelaties en lichaamsbewustzijn weet te integreren in een noodzakelijke verbreding van het begrip psychotrauma. Het basisuitgangspunt in zijn therapeutische interventies vormt de combinatie van EMDR, yoga, mindfulness, neurofeedback, theater, zang en andere media. In feite leert van der Kolk ons opnieuw te voelen wat we voelen en herwinnen we zo kracht om machteloosheid te overwinnen en terug een gevoel van zelfwaarde en zelfcontrole te krijgen.