

# De impact van vroegkinderlijk trauma op het handelen van de mediator

Op welke manier beïnvloedt vroegkinderlijk trauma het handelen van een professional? Want of we ons ervan bewust zijn of niet, trauma laat blijvende littekens en een overgevoeligheid voor triggers achter. Marjon Kuipers en Ingrid de Jong delen inzichten uit een onderzoek dat zij deden onder mediators en introduceren verschillende niveaus van traumaresponses die je aan tafel kunt waarnemen, via zes verschillende communicatiekanalen.

DOOR MARJON KUIPERS EN INGRID DE JONG

We zijn allemaal gevormd door onze geschiedenis. Door een traumatische ervaring, hoe klein en subjectief ook, ontstaat een aanpassing van ons zenuwstelsel. Traumaervaringen zijn een deel van ons mens-zijn en raakt ons allemaal. Vroegkinderlijk trauma is de belangrijkste oorzaak van mentale en fysieke gezondheidsproblemen en wordt gezien als oorzaak van conflicten, verslavingen, depressies, angsten en geweld.<sup>1</sup> Volgens traumadeskundige Bessel van der Kolk zijn de meeste traumaervaringen preverbaal.<sup>2</sup> Dat betekent dat de ervaring heeft plaatsgevonden voor je als kind in staat was er woorden aan te geven. Traumadeskundige Peter Levine zegt over trauma: 'Trauma is misschien wel de meest vermeden, genegeerde, miskende, ontkende, verkeerd begrepen oorzaak van menselijk lijden'.<sup>3</sup>

Nog steeds wordt trauma gezien als het resultaat van een intense levensbedreigende gebeurtenis of situatie. Meestal hebben we onze traumaervaringen niet bewust, zijn ze vooral stil en subtiel en raken ze ons nog steeds op een onbewuste laag.<sup>4</sup> Trauma ontstaat door bedreigende omstandigheden in de kinderjaren met name in de afhankelijkheidsrelaties, zoals tussen ouders en kind.

## Bewust van de eigen traumapatronen

We willen onszelf liever niet als slachtoffer van trauma zien. We willen niet zien dat ook wij als professionele mediators (onbewust) traumatische situaties en omstandigheden hebben meege-

maakt. Of dat we het hebben gemist om ons geliefd en veilig te voelen. We lijken collectief maar niet te begrijpen dat wij fundamenteel anders worden door een traumaervaring. We veranderen biologisch, hormonaal, qua genetische expressie en zelfs in de chemische reacties van ons lichaam.<sup>5</sup> De impact van trauma is veel groter dan we ons voorstellen. Trauma laat blijvende littekens en een overgevoeligheid voor triggers achter, of we ons er nu bewust van zijn of niet. Heel kort gezegd: dat wat we niet bewust hebben kieperen we soms onbewust en meestal onbedoeld over de ander heen.

In een beroep als het onze waarin we, naast onze professionaliteit, vooral als onszelf aan de mediatie tafel zitten, beïnvloeden wij de dynamiek en hebben we een ongewilde invloed op het proces van onze partijen.

Hoe komt het dat een mediator zich enorm kan ergeren aan een dominante partij aan tafel? Die irritatie zegt veel meer over de mediator dan over het gedrag van de dominante partij. Die irritatie kan een signaal van het lichaam zijn, een trigger vanuit het verleden, toen je als klein kind op eieren moest lopen als je dominante vader in de buurt was. Als hij duidelijk liet blijken dat je iets niet goed deed, sterker nog, je twijfelde zelfs of je eigenlijk wel ooit iets goed kon doen in zijn ogen. Je moest sterk zijn, niet zielig doen, gewoon topprestaties leveren en verder niet



**Marjon Kuipers** en **Ingrid de Jong** zijn beiden MfN-mediator en gedragsanalist, gespecialiseerd in traumaresponses.

zeuren. En als vervolgens de andere partij gaat huilen, vindt dezelfde mediator daar misschien ook wat van. 'Niet zielig doen', zegt een stemmetje in het achterhoofd. Of misschien heeft de mediator juist onbewust de neiging deze 'onderdanige' partij te redden, net zoals hij (of zij) vroeger voor zijn (of haar) moeder moest zorgen wanneer ze verdrietig was.

Zolang de mediator deze triggers voor zichzelf ontkent of probeert te verbergen, zullen de onderdrukte emoties geprojecteerd worden op anderen en daardoor wordt de objectiviteit ondermijnd. Om de professionaliteit te kunnen waarborgen is het noodzakelijk je eigen triggers te (h)erkennen. Dan pas kun je op zo'n moment het gedrag bij de ander laten, zonder er zelf last van te hebben. Mediations zijn sowieso al stressvol voor partijen, zij voelen zich vaak kwetsbaar en bang. Er hangt veel vanaf voor hen. Het laatste wat zij nodig hebben, is een mediator die zijn eigen emoties niet kan reguleren, waardoor hij ze op partijen projecteert en onbedoeld schade aanricht. Een mediator wordt als expert gezien, maar je kunt alleen een expert zijn als je een ander niet belast met jouw ervaringen uit het verleden.

Kennis van trauma is een *must* voor iedere mediator, waardoor traumareacties, zoals noodzaak tot controle, zeer gedetailleerd vertellen of dichtklappen en zichzelf wegcijferen, worden herkend en op de best mogelijke manier kunnen worden begeleid. Dat is niet alleen in het belang van de partijen, maar ook voor jou als mediator.

In ons onderzoek naar traumabeleving (najaar 2022) met 1049 respondenten, waarvan 20% mediators, kwam bij de mediators het volgende naar voren:

- 67% gaf aan regelmatig last te hebben van psychische of fysieke klachten, zoals vermoeidheid, hoofdpijn, somberheid of overprikkeling door stress.
- 71,2% gaf aan weleens angsten of fobieën te hebben en/of vermijdingsgedrag voor conflicten, mensen, activiteiten, plaatsen, dieren, hoogtes, bepaalde geluiden of herinneringen te vertonen.
- 69,2% gaf aan zich vaak onzeker te voelen en het lastig te vinden om nee te zeggen tegen een ander of regelmatig het gevoel te hebben dat zij het niet goed doen of goed genoeg zijn.
- 56,9% gaf aan vroeger van zijn of haar opvoeder(s) en/of leerkracht(en) intense emoties zoals boosheid of verdriet zo snel mogelijk te moeten onderdrukken.
- 51,8% gaf aan van mening te zijn dat zij als kind te weinig liefdevolle omhelzingen, 'ik hou van jou's' en/of positieve aandacht van opvoeder(s) hebben gekregen.

Mediators dragen, kortom, gemiddeld genomen ook het nodige met zich mee en het is goed te onderzoeken wat precies de eigen patronen zijn. Het is niet erg dat je jouw eigen traumaresponses meebrengt naar de mediationtafel, mits je ze bewust hebt, je tools hebt ontwikkeld om er in ieder geval in je professionele bestaan geen last van te hebben, en je er vooral een ander geen last mee bezorgt.

## Gedrag is taal

Gedrag is taal en als uiting van onze binnenwereld de enig waarneembare. Wij hebben te maken met partijen die onder

druk staan. Het is partijen niet gelukt hun conflict op te lossen. Een conflict zorgt voor stress en stress zorgt voor een onbewuste hyperalertheid.<sup>6</sup> Immers, bij (denkbeeldig) gevaar hebben wij al onze zintuigen nodig om in leven te blijven. Ons brein werkt onder stress zo dat ons cognitieve brein wat minder scherp wordt en onze zintuigen des te scherper worden. Volwassenen die als kind emoties, zoals angst, verdriet of boosheid moesten onderdrukken hebben nooit geleerd hoe deze emoties te reguleren. Door een stapeling van irritaties tijdens de mediation kan er opeens een escalatie volgen. Neem daarbij dat wij als mensen fungeren als 'kuddedieren'. Dit betekent dat zodra er één in de kudde stress vertoont, de hele kudde hierop reageert. Met andere woorden: één partij met stress zorgt voor een verhoogde kans op stress voor iedereen aan de mediationtafel.

Als wij ons onveilig voelen, wordt ons brein actief, scant het onbewust de ruimte op risico's en ervaren wij stress. Stress is de automatische chemische reactie die in de hersenen plaatsvindt wanneer we het gevoel hebben dat er onveiligheid heerst. Onze hersenen vertellen ons lichaam dat het zich klaar moet maken om snel te reageren mocht dit nodig zijn om te overleven. We ervaren deze reactie allemaal. Het is de natuurlijke reactie van ons lichaam op de dreiging van gevaar. Gevaar kan worden gedefinieerd als alles waardoor we ons onveilig voelen, dus ook denkbeeldig gevaar. De opties die wij dan hebben zijn vechten, vluchten, vriezen, vallen of vrienden

Traumaresponses - instinctieve vragen		
1. Ben ik veilig?	Ja = verslappen	Nee = 2.
2. Kan ik winnen met vechten?	Ja = vechten	Nee = 3.
3. Kan ik succesvol wegrennen?	Ja = vluchten	Nee = 4.
4. Als ik niet meer beweeg, gaat het dan weg?	Ja = vriezen	Nee = 5.
5. Als ik neerstort, overleef ik dan?	Ja = vallen	Nee = 6.
6. Als ik het te vriend houd, ben ik dan veilig?	Ja = vrienden	

Figuur 1. Traumaresponses. Bron: Kuipers en De Jong, *Onuitwisbaar. Acceptatie van (micro)trauma in ons leven* (verschijnt binnenkort).

### Vechten

Ik ben (denkbeeldig) groter, sterker en kan winnen van de persoon of de situatie. Ik zal winnen.

### Vluchten

Ik ben zwakker en zal niet winnen. Ik kan wel weggelopen, dus ik ga rennen.

### Vriezen

Ik kan niet weggelopen en ik kan niet winnen. Ik bevries, want als ik niet reageer, zullen ze hun interesse verliezen en weggaan.

### Vallen

Ze gaan niet weg of de situatie gaat niet weg, als ik bevroren blijf, gaat het meer pijn doen. Dus ik speel dood, dan is het voorbij en gaan ze of gaat het weg.

### Vrienden

Ik kan het niet stoppen. Misschien als ik ze aan mijn zijde houd en ze ga pleasen, zullen ze me niet zoveel pijn doen.

worden (zie figuur 1). Ons brein beslist instinctief en razend-snel wat de beste manier is om een situatie te overleven. Het is een basaal systeem. Wij mensen vallen in tijden van stress en trauma terug op evolutionair gedrag.

## In communicatie is de gesproken taal het minst betrouwbaar

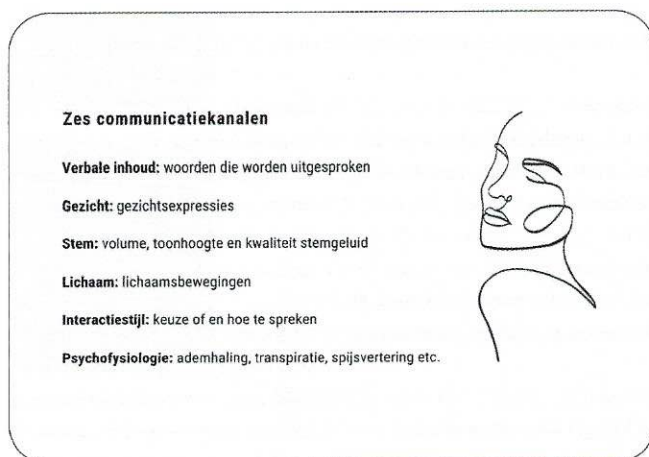
### Onze communicatiekanalen

Hoe professioneel wij ook zijn, de binnenwereld van de mediator is aan de buitenkant zichtbaar. Dat gebeurt via alle zes communicatiekanalen (zie figuur 2). Zeker de partij met stress aan onze tafel is zeer alert op alle zintuigen. En dat is niet erg, als we hiervan maar doordrongen zijn. Veel mensen richten zich tijdens de communicatie met name op de verbale inhoud en het gezicht van hun gesprekspartner(s), terwijl dit slechts twee van de zes communicatiekanalen zijn.

In communicatie is de gesproken taal het minst betrouwbaar. Zeker als er sprake is van acute, maar ook latente stress staan ons geheugen en onze beperkingen in onze waarneming het doorgaans niet toe goede actieve herinneringen aan een voorval te hebben. Ons brein maakt er maar wat van en laat zich ook nog eens beïnvloeden door informatie van anderen en vanuit onze omgeving.

De herinneringen aan het traumatische voorval zijn echter wel opgeslagen in ons onderbewuste en komen, zonder dat wij daar controle op uit kunnen oefenen, aan de oppervlakte als er sprake is van spanning door herinnering aan het traumatische voorval of de angst voor herhaling in de toekomst. Zelfs bij voorvallen die de 'kleur' hebben van het voorval, maar daar verder niets mee van doen hebben, treedt er al een stressreactie op.

(Minimale) veranderingen in een van de zes communicatiekanalen geven aan dat er sprake is van (onbewuste) spanning en dit is een uitnodiging voor de mediator om daar verder onderzoek naar te doen.



Figuur 2. Bron: Kuipers en De Jong, *Onuitwisbaar. Acceptatie van (micro) trauma in ons leven* (verschijnt binnenkort).

De belangrijke zes communicatiekanalen zijn:<sup>7</sup>

### Verbale inhoud

Hiermee worden de woorden bedoeld. Door stressverhogende ladingen kunnen er veranderingen optreden, zoals:

- ongepaste grapjes maken;
- freudiaanse verspreking, genoemd naar Sigmund Freud. Deze verspreking onthult onbedoeld wat de spreker bezighoudt;
- het weglaten, vervormen of generaliseren van informatie;
- het praten in een andere persoonsvorm dan in de ik-vorm.

### Gezicht

Gezichtsexpressies zijn soms slechts een fractie van een seconde zichtbaar. Er zijn 43 gezichtsspieren, die veel verschillende combinaties kunnen vormen. Diverse combinaties worden gelinkt aan de uiting van de verschillende universele emoties.

### Stem

Dit communicatiekanaal omvat het volume, de toonhoogte en kwaliteit van het stemgeluid. Het stemgeluid is cultuurspecifiek, maar binnen elke cultuur kun je verschillende variaties horen. De volgende veranderingen zijn merkbaar in stressverhogende situaties:

- Volume wordt harder of zachter, hetgeen afwijkt van het standaardvolume.
- Toonhoogte wordt ineens hoger of lager.
- Kwaliteit van de stem verandert, zoals trillen.

### Lichaam

De lichaamsbewegingen, zoals gebaren, manipulatoren en illustratoren, spelen een belangrijke rol in onze non-verbale communicatie. Dit kanaal wordt het vaakst verkeerd geïnterpreteerd. Bij stress kunnen onder andere de volgende veranderingen optreden:

- manipulatoren, bijvoorbeeld wanneer iemand met een lichaamsdeel een ander lichaamsdeel aanraakt, zoals in de nek wrijven, handen wrijven, arm wrijven, gaan verzitten, met vingers of voeten tikken/tappen, pen klikken etc.;
- spanning in het lichaam, die zich kan uiten door middel van proactieve of reactieve bewegingen, zoals plotseling armen over elkaar doen, in de stoel knijpen, naar voren/achteren bewegen, benen over elkaar of de stoel klemmen etc.;
- oogcontact dat afwijkt van het gebruikelijke, verandering in knippen van de oogleden.

### Interactiestijl

Bij interactiestijl kun je denken aan hoe vloeiend iemand spreekt en hoe de pauzes worden opgevuld. En zelfs het geen antwoord geven op een vraag vertelt ons iets over de interactiestijl van die persoon. Interessante indicatoren die bij plotselinge spanning hoorbaar kunnen zijn in de interactiestijl zijn bijvoorbeeld:

- pauzes tussen de woorden, doordat deze langer duren of ingevuld worden met 'uhhh';
- stotteren, haperen en herhaling;
- versnelling, vertraging en ritme;
- vermijden van bepaald onderwerp of directe ontkenning;

- geen concreet antwoord geven, maar algemeen of gericht op slechts een deel van het verhaal.

#### Psychofysiologie

Tot de psychofysiologie behoren de ademhaling, bloeddruk, hartslag, transpiratie, spijsvertering en het vergroten/verkleinen van de pupillen. Stressverhogende situaties kunnen ervoor zorgen dat er veranderingen optreden in het lichaam. Deze veranderingen zijn niet of nauwelijks bewust te manipuleren en uiten zich als volgt:

- transpiratie (vingertoppen, handen, voorhoofd, oksels);
- verhoogde hartslag;
- stijgende lichaamstemperatuur, waardoor iemand bijvoorbeeld gaat blozen;
- versnelde ademhaling of juist inhouden van de adem;
- verhoogde bloeddruk, die te zien is aan de halsslagader;
- spijsvertering, waardoor bijvoorbeeld een droge mond (vaak slikken) ontstaat.

## Weet jij wat je meebrengt aan patronen vanuit jouw verleden en wat je onbewust communiceert aan de mediationtafel?

### Voorbeeld

De man in een verharde mediation over ouderlijke omgang voldeed aan alle uiterlijkheden van een in mijn ogen asociale man. Zijn hele lichaam voorzien van tatoeages, een boze gezichtsexpressie, kaalgeschoren hoofd en extreem grof taalgebruik. De man had al drie jaar zijn zontje niet mogen zien en hij liet zijn agressie hierover verbaal en non-verbaal overduidelijk blijken.

Ik zag echter zijn wenkbrauwen aan de binnenzijde omhooggaan en tegelijkertijd zijn schouders en hoofd wat zakken. Deze expressie op microniveau hoort niet bij boosheid maar bij verdriet. De veranderingen in de stand van zijn wenkbrauwen was voor mij het kantelpunt om te weten dat de man zijn verdriet met boosheid maskeerde. Ik vroeg daarom wat hij het meest pijnlijk vond aan de situatie. Hij vertelde dat hij zoveel eerste mijlpalen had gemist en begon te huilen. Door zijn kwetsbaarheid veranderde de dynamiek van het gesprek. Hij vertelde zich te schamen voor zijn emotie en zei: 'Als mijn vader mij zo zou zien zou ik een paar klappen van hem krijgen.' We kwamen toen op zijn traumatische jeugd waar er geen ruimte was geweest voor kwetsbaarheid. Nu konden partijen echt met elkaar in gesprek en werden het eens. Het

herkennen en erkennen van het trauma was hier het belangrijkste onderdeel van.

### Bewust van je eigen patronen

Weet jij als mediator wat je meebrengt aan patronen vanuit jouw verleden en wat je onbewust communiceert aan de mediationtafel? Ons eigen patroon gaat beslist niet om schuld of slecht gedrag. Het gaat om een reactie van ons zenuwstelsel dat tot heilige taak heeft ons te beschermen. Vaak op basis van ingesleten oude informatie. En omdat ons brein een lerend en voorspellend brein is, beschermt het je nog steeds in alle situaties die ook maar een klein beetje lijken op dat wat er vroeger bij jou als kind zo heftig en onveilig was. Als je jezelf herkent in een patroon, dan helpt het hier bewust van zijn al om je onbewuste gedrag bewust te krijgen. Als we dit bij onszelf erkennen zal het effect zijn dat we ook op een andere wijze naar onszelf en onze partijen kunnen kijken. Nu je weet dat er maar liefst zes communicatiekanalen zijn kun je beginnen met het observeren van deze kanalen bij jezelf zodat je bewuster wordt wat je zelf uitzendt tijdens de mediation. Wat neem je bij jezelf waar als er sprake is van (minimale) spanning? Daarnaast ga je meer repertoire in jouw communicatie ontwikkelen dan alleen het luisteren naar de inhoud van het verhaal van partijen en het kijken naar de duidelijk waarneembare signalen. Je zult merken dat je minimale veranderingen in het gedrag van partijen gaat opmerken. Je kunt het niet níét meer zien. Het ontwikkelen van deze kennis draagt bij aan een nog zuiverder manier om partijen te kunnen ondersteunen in hun proces en maakt je tot een nog betere mediator.

Voor collega's die meer willen weten stellen wij graag een uitgebreide reader beschikbaar. Hiervoor kun je mailen naar [info@traumatrainingen.nl](mailto:info@traumatrainingen.nl). ■

### NOTEN

1. G. Maté & D. Maté, *The Myth of Normal. Trauma, Illness and Healing in a Toxic Culture*, Random House 2022, G. Maté, *When the Body Says No*, Wiley 2011, P. Conti, *Trauma: The invisible Epidemic*, Boulder: Sounds True 2021.
2. B. van der Kolk, *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*, Eeserveen: Uitgeverij Mens! 2016.
3. P.A. Levine & A. Frederick, *Waking the Tiger*, North Atlantic Books 1997.
4. M. Crastnopol, *Micro-trauma*, Abingdon: Taylor & Francis 2015.
5. Conti 2021.
6. D. Dana, *The Polyvagal Theory in Therapy. Engaging the Rhythm of Regulation*, New York: W.W. Norton 2018, Levine & Frederick 1997.
7. C. Lansley, *Getting to the Truth: A Practical, Scientific Approach to Behaviour Analysis for Professionals*, Martinez Roca 2007.