

## INSPIREERENDE PIONIER

# Bessel van der Kolk: een vasthoudende pionier

De derde bijdrage in deze serie over inspirerende pioniers gaat over Bessel van der Kolk. Hij was een pionier op het gebied van zeer complexe trauma's in de meest turbulente fase van ontwikkeling van het traumaveld, in de jaren negentig van de vorige eeuw. Ondanks enkele controversiële standpunten kwam onder zijn redactie een van de belangrijkste handboeken tot stand die ooit op het gebied van psychische trauma's zijn geschreven, door Judith Herman zelfs de gouden standaard genoemd.<sup>1</sup>

## Leven en werk

Bessel van der Kolk werd in 1943 in Den Haag geboren in wat hij zelf een orthodox religieus gezin noemde.<sup>2</sup> Zijn vader zat enige tijd in een kamp van de nazi's en was pacifist, maar leed aan woedeaanvallen en sloot voor straf zijn kinderen op in de kelder. Zijn moeder moest op veertienjarige leeftijd van school om haar vader te verzorgen en werd door het missen van kansen in haar leven verbitterd. Bessel speelde tussen de ruïnes, bezocht het gymnasium, vertrok op achttienjarige leeftijd naar Hawaï en vestigde zich definitief in



*Bessel van der Kolk*

de VS. Hij studeerde medicijnen in Chicago en werd psychiater in Harvard, waar hij in 1982 directeur werd van het traumacentrum en hoogleeraar psychiatrie aan de Harvard Medical School. Hij schreef meer dan honderd wetenschappelijke artikelen en gaf inleidingen en colleges op talloze plaatsen in de wereld, nu nog gemiddeld 40 per jaar. Zijn interesse voor trauma's was gewekt toen in een centrum van de Veterans Administration een veteraan hem toevertrouwde, dat hij zijn nachtmerries niet wilde loslaten, omdat hij solidair wilde blijven

met zijn gedode kameraden. Hij las met Onno van der Hart de werken van Pierre Janet en schreef er samen met hem in 1989 een artikel over in de *American Journal of Psychiatry*.<sup>3</sup> Hij stond verbaasd dat Janet met zijn gedachten over hypnose, de werking van traumatische herinneringen en het verschijnsel dissociatie in de vergetelheid was geraakt. Henri Ellenberger had hier in zijn beroemde overzichtswerk over de dynamische psychiatrie in 1970 al op gewezen.<sup>4</sup>

Hij kreeg een sleutelpositie in de traumawereld door zijn internationale contacten, vele verbindende activiteiten en zijn positie in Harvard. Hij was president van de ISTSS in 1991 en co-principal investigator voor de Field Trial PTSS voor de DSM IV. Hij zat een werkgroep over trauma's bij kinderen voor in het kader van de DSM V. Onder zijn redactie verscheen in 1996 het veelgeprezen overzicht van de stand van zaken in het internationale traumaveld met de titel *Traumatic Stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society*. Hij redigeerde het werk samen met Alexander McFarlane en Lars Wei-

saeth. Het bestond uit 34 bijdragen van de beste experts op dit gebied, waaronder verschillende bijdragen van hemzelf, en was opgedragen aan Nelson Mandela.

In de jaren negentig verschoof de machtsbalans tussen onderzoekers en therapeuten en werd klinische ervaring ondergeschikt gemaakt aan onderzoek op basis van 'randomised trials': 'evidence based' werd de norm. Vanwege hun goede meetbaarheid waren kortdurende interventies hiermee in het voordeel. Bessel ondervond hiervan de gevolgen. Hij accepteerde de veranderingen, maar stelde het belang van het klinische werk voor de meest beschadigde slachtoffers voorop. Zijn standpunten over het wegraken van traumatische herinneringen werden controversieel en zijn instituut werd niet meer gefinancierd, zogenaamd uit geldgebrek. Met nieuwe fondsen bleef hij doorwerken in Boston en ging zich steeds meer richten op de verwaarloosde lichamelijke kant van het trauma, met yoga als therapie. Een artikel in de jaren negentig met de titel: *The Body keeps the Score* wees hier al op en een boek met die titel verschijnt in september.

### Wetenschappelijke verdienste

Zijn voornaamste wetenschappelijke verdienste was het integreren van de kennis over complexe trauma's in de hoofdstroom van het traumadiscours. Hij onderzocht diepgaand de rol van hechting, het verschijnsel dissociatie en het functioneren van het brein in relatie met lichamelijke reacties op ernstige schokken. Janet was daarin zijn leermeester, evenals Kardiner die in zijn grote werk over oorlogsneurosen uit 1941 ook expliciet aandacht aan lichamelijke verschijnselen gaf. Een andere verdienste was dat hij voortdurend het verband tussen geest, lichaam en omringende samenleving benadrukte en daarmee vakoverstijgend en verbredend was, waardoor zijn handboek ook zo populair werd.

Zijn stelling is dat de voornaamste functie van de hersenen de zorg voor het lichaam is en dat de psychiatrie daar veel te weinig aandacht voor heeft. Een ernstig trauma laat een blijvende indruk achter op het lichaam en het contact met het eigen lichaam raakt verstoord. Het gevoel van veiligheid en 'goodness' verdwijnt uit het lichaam. De opgeslagen ervaringen kunnen niet worden

geverbaliseerd en in een samenhangend verhaal gepresenteerd. De hersenen laten dit niet toe. Om deze ervaringen te bereiken en het lichaam in evenwicht te brengen zijn non-verbale middelen nodig, zoals yoga, dansen, zingen en lachen.

Hij bewees dat de Noord-Europese en Noord-Amerikaanse cultuur met hun pillen, drugs en alcohol slechts de pijn verdoven. De insteek op cognities, komt ook niet op het diepere niveau van de 'body memory'. Soms komt de pijn pas naar boven bij een bijzondere trigger, zoals bij een veteraan die geen herinneringen had aan schokkende gebeurtenissen tot de dood van zijn kind, toen de gedode kinderen in Vietnam in zijn nachtmerries verschenen.

Zijn gedachten over 'herinneren' en zijn experimenten met yoga en meditatie zijn omstreden. Volgens hem is het op dit gebied erg moeilijk fondsen te verkrijgen voor wetenschappelijk onderzoek. Zelfs na 9/11, toen er veel geld vrijkwam, werd dit vooral besteed aan wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van bekende therapieën, zoals cognitieve gedragstherapie. Hij wijst het hele scala aan therapieën,

## INSPIRERENDE PIONIER S

inclusief EMDR, niet af, maar voor complexe trauma's is meer nodig. Een les die we uit zijn pionierswerk kunnen trekken is dat er veel meer aandacht moet komen voor complexe trauma's en non verbale technieken en de marginalisering, die de groep met complexe trauma's ook in Nederland vaak ten deel valt, moet worden tegengaan. Misschien zal dan blijken dat deze problematiek, vaak nog verborgen in diverse psychiatrische stoornissen, veel groter blijkt te zijn dan we nu denken en veel meer steun verdient.<sup>5</sup>

FRANK HERMANS is socio-loog en auteur van het boek *Kwetsbaarheid, weerbaarheid en beschaving* (2014).

- 1 Zie verderop in deze bijdrage en zijn website [www.besselvanderkolk.com](http://www.besselvanderkolk.com) voor de verschillende titels van zijn werken. Zie verder [www.traumacenter.org](http://www.traumacenter.org)
- 2 Zeer informatief is een groot artikel in de NY Times van 25 mei 2014. Links naar diverse internetpagina's en dit artikel: aanvraag bij de auteur: [franciscushermans@gmail.com](mailto:franciscushermans@gmail.com).
- 3 Van der Kolk, B.A. & O. van der Hart (1989) 'Pierre Janet and the breakdown of adaption in psychological trauma', in: *American Journal of Psychiatry* vol. 146 (12) pp. 1530-1540.
- 4 'Thus Janet's work can be compared to a vast city buried beneath ashes, like Pompei'; Ellenberger, H. (1970) *The Discovery of the Unconsciousness. The history and evolution of dynamic psychiatry* Allen Lane, The Penguin Press, 407.
- 5 De conservatieve trend in de APA, waar Eric Vermetten in het laatste nummer van Cogiscope op wees, is niet bemoedigend, maar de toenemende bewustwording van de persoonlijke en maatschappelijke kosten van zeer complexe trauma's kan het tij doen keren.