

Je bent niet wat je is overkomen

door: dr. Alex Klein

Het leven zit vol gebeurtenissen, vele leuke en even veel niet zo leuke gebeurtenissen. Die vervelende belevenissen slaan we echter anders op, waardoor het emotionele blokkades kunnen worden, mogelijk zelfs leidend tot insluitingen in jezelf. En daardoor kun je blijvend uit balans geraken. Met als gevolg: angst, woede, onzekerheid, slachtofferschap, depressie en allerlei lichamelijke klachten. Maar er is wel iets tegen te doen!

In de afgelopen week was een krantenkop voor mij de aanleiding voor een nieuw inzicht: je bent niet wat jou is aangedaan. Waar ging het artikel over? Het gaat niet zo goed met Ariana Grande, waardoor ze op het allerlaatste moment een Meet & Greet in Antwerpen moest afzeggen. “Mijn angsten en depressie bevinden zich op het hoogste niveau in lange tijd”, schrijft ze op haar Insta Stories. Met daardoor heftige paniekaanvallen als gevolg. De zangeres wijt dit aan het PTSS (posttraumatisch stress-syndroom) als gevolg van haar optreden in Manchester in 2017. Een zelfmoord terrorist pleegde toen een aanslag waarbij hij 22 (met name jonge) mensen om het leven bracht.

Wat doet een heftige gebeurtenis met je?

Traumatische gebeurtenissen uit het verleden leveren een blokkade op in het heden. Een drama heeft plaatsgevonden en om de bijbehorende pijn niet continu te hoeven voelen, bouwt het brein hoge muren ter bescherming op. Een beschermlaag om het drama uit het zicht en uit het gevoel te houden. Logisch. Echter, te veel blokkades of te hoge afschermmuren leveren een afstand op ten opzichte van jezelf, van je gevoel. Onverwerkte traumatische gebeurtenissen blijven bestaan en blijven woeden in je onderbewuste. Daarmee groeien ook de blokkades, omdat een steeds grotere beschermlaag nodig is. Dit levert een dermate grote afstand van jezelf op, dat een emotionele en lichamelijke onbalans op de loer ligt.

Ik sprak een tijdje geleden met een vrouw, die vast zat in haar werk. Tijdens ons gesprek kwam zij er achter dat zij geen mening had over en geen gevoel had bij haar huidige werkgever noch haar collega's noch haar eigen werksituatie. Maar wat bleek vervolgens? Deze emotionele blokkade kwam in de bron bij haar ouders vandaan; haar vader was vroeger langdurig arbeidsongeschikt en haar moeder 'slechts' een huismoeder. Beide ouders legden hun kinderen van jongst af aan impliciet op om hier niets van te vinden, zij mochten geen mening hebben over de situatie van de beide ouders. Waarschijnlijk deden de ouders dit uit zelfschaamte, maar het leverde mijn gesprekspartner wel een levenslange emotionele blokkade op.

Wat is spirituele EMDR?

Een trauma, een negatieve gebeurtenis, een beangstigend gevoel, een beknellende emotie, ze slaan allemaal als negatieve energie naar binnen. Woede, afgunst, angst, frustratie... het zijn maar een paar voorbeelden van negatief geladen energie. De beschermmuur erom heen komt in contact met deze energie en zal dus ook negatief geladen raken. Blokkades zijn dus eigenlijk een groot blok verkeerde energie in je lijf. Vanuit dat perspectief is PTSS niets meer en niets minder dan een lijfelijke, geestelijke en/of emotionele uiting (het *syndroom*) van de negatieve energie (de *stress*) na een dramatische gebeurtenis (*post-traumatisch*). Ongeacht de grootte van het trauma.

Onlangs sprak ik met een vrouw, die door haar blokkades zichzelf danig was kwijtgeraakt. Door haar scheiding van jaren geleden had zij het gevoel gefaald te hebben in het leven. Gefaald naar haar partner, maar vooral gefaald naar haar kinderen. Eeuwig schuldgevoel richting haar kinderen en het gevoel voor altijd gefaald te hebben waren een aantal blokkades die ze bij mij op tafel legde. Door haar te begeleiden naar de 'fijnkant' van de blokkade kon ze met een heel andere emotionele waarheid naar huis.

Iedere blokkade heeft namelijk een 'pijn-' en een 'fijnkant'. De pijnkant is de kant ná de gebeurtenis, waar je graag van wegblijft omdat het zeer doet. De fijnkant is de kant vóór de gebeurtenis, toen je nog je oude zelf was; het drama had zich namelijk nog niet afgespeeld, er was nog niets gebeurd en er was dus ook nog geen pijn. Tijdens mijn regressie interventie gesprekken neem ik mensen mee tot aan de pijnkant van hun blokkade, waarna ik ze voorga dóór hun blokkade heen naar de fijnkant van de blokkade. Als het ware split ik de negatief geladen energie van de blokkade, zodat mijn gesprekspartner zichzelf weer kan hervinden als ten tijde van vóór de gebeurtenis. Beschouw het maar als een soort van spirituele EMDR.

Externalisatie

Maar misschien is het helemaal niet nodig dat je teruggaat naar jezelf van voor de traumatische gebeurtenis. Blokkades worden al opgeworpen rondom veel minder heftige gewaarwordingen. Een vervelende collega, een volgende ontslagronde op je werk, je partner die niet lekker in z'n vel zit, een puberdochter die heel vervelend doet... Een pijnlijke gevoel dat regelmatig terugkeert kan al een reden zijn voor je brein om een bescherm laag op te werpen. Weet dan dat een spirituele EMDR-sessie een veel te zware interventie is.

Door een vervelende ervaring buiten jezelf te plaatsen (niet: ik ben gescheiden maar: ik heb een scheiding meegemaakt) kun je de blokkade veel kleiner maken, het bijbehorende energieniveau verlagen en dus voorkomen dat het leidt tot allerlei verstoringen in het dagelijks leven. De gebeurtenis blijft dezelfde, maar de blokkade wordt heel anders. Je bent namelijk niet wat je is overkomen!

Want door de gebeurtenis buiten jezelf te plaatsen ga je er niet zelf in geloven. Het wordt niet geïnternaliseerd, het wordt niet een onderdeel van jezelf. En daardoor wordt het minder een bron van emotionele onbalans en psychische en lichamelijke ziektes.

Weet dat deze 'staat van zijn' zeer goed te bereiken is met yoga, meditatie en bijvoorbeeld mindfulness.

Wat heb jij nodig?

Kortom, om los te komen van negatieve, zelfdestructieve blokkades zijn vaak maar twee stappen nodig:

- Externalisatie; leren dat een gebeurtenis je overkomt, maar dat jij nog steeds dezelfde persoon bent als voor de gebeurtenis of, indien nodig,
- een regressie interventie, om uit te komen aan de fijnkant van jouw blokkade, aan de kant waarbij jij jouw oude zelf hervindt.

Voor in het hier en nu geldt: je bent niet de gebeurtenis, je maakt het slechts mee. Je bent niet de gebeurtenis, die wordt je aangedaan. Op deze manier kun je voorkomen dat hoge beschermingsmuren worden opgebouwd.

En bij grotere blokkades, reeds opgeworpen in het verleden, weet dan dat je jezelf kunt hervinden aan de finkant van de zelfinsluiting. Besef dat jij nog steeds diezelfde fijne persoon bent. Er is terdege iets gebeurd, er is je absoluut iets aangedaan, er is je iets heftigs overkomen, maar van binnen jij bent nog steeds de persoon van vóór de gebeurtenis.

And what about Ariana Grande?

De volgende keer dat zij in de Benelux of Duitsland is, nodig ik haar van harte uit voor een goed gesprek. Zij is niet die aanslag, dat is haar overkomen. Iemand heeft haar (en haar publiek) dat aangedaan. Middels een regressie interventie gesprek kan ook zij zichzelf hervinden aan de finkant van deze traumatische ervaring resulterende in die heftige blokkade. De kans is groot dat zij van haar angsten afkomt, dat haar depressie verdwijnt en dat zij in het vervolg haar fans niet meer teleur hoeft te stellen.