



Gewoon doorgaan met Ademen

“Gewoon doorgaan met ademen,” is wat mensen doorgaans tegen elkaar zeggen wanneer ze iets naars hebben meegemaakt. Het is één van die vele volkswijsheden die letterlijk genomen heel effectief is om zo snel mogelijk de narigheid achter je te laten.

door: Jos Olgers

Wat gebeurt er namelijk? Ik zal dit proberen uit te leggen. Heb je je wel eens onverwacht flink pijn gedaan, bijvoorbeeld met een hamer op je duim geslagen? Stel je je zo'n moment eens voor. Je doet dan twee dingen. Automatisch probeer je de pijnplek te beschermen, het misschien zelfs te healen. Je doet een hand om die pijnlijke plek. Maar je doet nog iets anders. Je gaat met je aandacht zover mogelijk bij die pijnplek vandaan. Hoe meer je als het ware in de pijn kruipt: hoe meer pijn het doet. Hoe verder je er vandaan bent hoe minder pijn het doet. Het verst er vandaan is dus het meest pijnloze: je lijf uit!

Wat voor pijn geldt, gaat ook op voor korte heftige of wat langdurige angst. Ook dan kan het gebeuren dat je om het niet te voelen je zo maar je lijf uitschiet. Dit niet meer aanwezig zijn in ons lijf noemen therapeuten en psychologen 'dissociëren'. Op zich is dit dus een heel handige methode die ons lichaam en geest automatisch toepast. Toch schuilt hier een addertje onder het gras.

Doordat je 'even weg' ging, was je je ook niet bewust wat er in zo'n moment allemaal gebeurde. Eén van de bijeffecten dat je je lijf uit bent, en dus dissociert, is dat je niet zo precies meer weet wat er allemaal exact in jou plaatsvond in die tijd. Dat is overigens iets dat de hele dag door gebeurt. Mensen zijn vaak wat afwezig. Ze staren dan uit het raam, kijken televisie of iets dergelijks. Alleen op dat moment gebeurt er niet zoveel in je, en is het dus niet zo erg wanneer je wat vergeet.

Wanneer je dissociert op momenten van hevige pijn, stress en angst gebeurt er wel een heleboel. Voor een deel blijft de pijn en de angst in je hangen. Deze angst en pijn raakt dan vaak gekoppeld aan die momenten waarop het zich voordeed. In feite is dit weer zo'n mooi natuurlijk mechanisme. In ons is, in ons voorbeeld, een kleine verbinding ontstaan tussen de pijn en het timmeren. Onze angst en pijn koppelde dus het zien of voelen van de hamer aan de pijn en de daarbijbehorende kwetsbaarheid. Een klein beetje angst maakt dan dat we proberen nieuwe pijn te voorkomen.

Behalve deze koppeling leer je op onbewust manier ook iets. Jouw automatisch leerproces heeft in dit geval gelukkig de juiste les geleerd: "Volgende keer voorzichtiger!" Ze leren wij op onbewuste manier bijvoorbeeld om automatisch wat voorzichtiger te timmeren, zodat we niet weer op onze duim slaan. Zo hoort dit systeem te werken.

Je zou hebben kunnen leren: "Ik timmer nooit meer!". Dat voelt heel logisch en wordt bij jou van binnen ook nog eens bewezen door het feit dat het pijn deed: "Dat nooit meer!". Zo'n patroon is onbewust geworden. Je weet eigenlijk alleen nog maar dat je bang bent. De rest is verdwenen uit je bewustzijn. Sterker nog, het is zelfs nooit echt bewust geweest, omdat je dissocierde: je lijf uit was. Het vervelende van zo'n 'foute les' is dat je vol overtuiging er naar gaat handelen. Meestal ben je je er niet eens van bewust dat je er naar handelt. Zo'n 'foute les' waar je dan naar gaat handelen noemen we een 'belemmerende overtuiging'. Het zal je duidelijk zijn dat het toch niet de bedoeling is dat de angst zo groot blijft, dat je niet meer durft te timmeren. Het zal je duidelijk zijn dat de angst en de bijbehorende koppeling

verminderd moet worden. Het zal je duidelijk zijn dat je de 'foute les' zult moeten ontdekken, om deze onklaar te maken. Hoe doe je dat?

Het antwoord is logisch. Teruggaan naar dat moment waarop je op je vingers sloeg, en de situatie verkennen. Wanneer je een dergelijk traumatisch moment, nu bewust, opnieuw bekijkt, kun je de oude angst en pijn opnieuw verwerken en kun je de minder handige lessen veranderen in wat je er eigenlijk van had moeten leren. Zo'n situatie kun je eigenlijk alleen maar goed verkennen en verwerken door er deze keer wel in te zitten: niet meer te dissociëren. We noemen dit dan associëren: jezelf verbinden met jezelf en het gebeuren.

Een goede regressietherapeut moet in staat zijn jou te helpen het gebeuren opnieuw te doen herbeleven, zodat je de oude angst en pijn achter kunt laten en de belemmerende overtuigingen kunt vervangen door gezonde 'levenslessen'. Hij zal hier vooral de techniek van het associëren voor gebruiken: jezelf opnieuw verbinden met het gebeuren. Belangrijke instrumenten die hij hiervoor gebruikt zijn: adem, geluid en beweging, precies die elementen die we achterwege lieten om niet te voelen. Wanneer de oude angst en pijn verdwenen is en nieuwe levenslessen geleerd zijn, zal hij je helpen het nieuwe erbij behorende gedrag weer aan te leren.

Kun je dan zelf helemaal niets? Heb je dan altijd een therapeut nodig? Nee! Heel vaak gaat het juist mis, omdat mensen te lang wachten en ze zichzelf te lang bevestigen in het gevoel dat hun pijn terecht is. Wat jij kunt, is wanneer de pijn eenmaal over is, kort na de pijn even wat tijd voor jezelf te nemen. Gewoon even rustig ervoor gaan zitten. Je stelt je dan voor dat je opnieuw volledig aanwezig in het pijnmoment bent, blijf bewust ademhalen, en laat de situatie doorgaan alsof het een film is. Blijf niet stilstaan bij de grootste ellende in het gebeuren, laat de film doordraaien. Je gaat net zo lang door totdat het afgelopen is. Na afloop vraag je jezelf dan af wat jijzelf had kunnen doen om het te voorkomen, en welke gezonde les je ervan had kunnen leren. Wanneer het trauma echt heel groot is, laat je hierbij dan helpen door iemand die er verstand van heeft je door deze moeilijke momenten heen te helpen.

Jos Olgers

