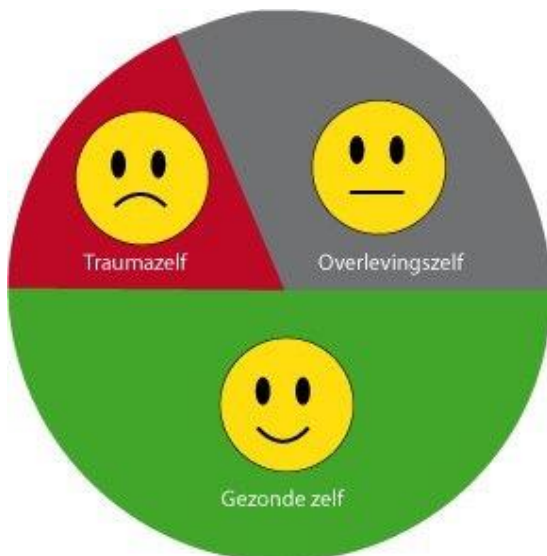


Helende ervaringen zijn helpend

door Ien GM van der Pol

De meeste mensen die bij mij komen hebben een of andere vorm van trauma meegemaakt in hun vroege ontwikkeling als kind. Dat hoeft niet per se een dramatische gebeurtenis te zijn zoals verkrachting, overlijden of mishandeling. Vaak gaat het om niet gehoord en niet gezien worden door ouders die fysiek en/of emotioneel afwezig waren. Er werd niet voor hen gezorgd, ze werden niet serieus genomen en er werd bewust of onbewust geen rekening gehouden met hun gevoelens en verlangens.

Ze raakten ervan overtuigd dat ze niet meetelden en dat hun wensen en behoeften niet belangrijk waren. Sterker nog: om toch geliefd te zijn, gezien, gehoord en geaccepteerd te worden, zetten ze hun eigen behoeften opzij en gingen zich identificeren met de behoeften van hun ouders. Ze moesten al heel jong ouders van hun ouders worden, zware geheimen met zich meedragen, vooral geen vuile was buiten hangen, hun emoties onderdrukken en proberen te zijn wat anderen wilden. Ze moesten al heel jong voor zichzelf zorgen en kregen het gevoel dat wat ze ook deden, het 'het nooit genoeg' was.



Het opgesplitste zelf

Om deze stressvolle situatie het hoofd te bieden (overleven) leerden ze onbewust hun pijngevoel af te scheiden. Deze ervaringen maakten dat ze me vertellen “te bestaan” in plaats van “te leven.”

Door deze ervaringen raakten ze het gevoel van eigenheid kwijt, maar ook hun veiligheid, geliefd zijn, eigenwaarde en het vertrouwen in zichzelf en anderen.

Helende ervaringen voor de toekomst

Het kern van mijn werk is tweeledig: 1) de cliënt helpen de weggestopte traumagevoelens te herkennen en erkennen en 2) gelegenheid tot heling bieden.

Voor het eerste zijn o.a. Identiteitsopstellingen (IoPT, Resonanties) uitermate geschikt. Hierover heb ik al eerder geschreven. Voor het tweede onderdeel zijn niet zozeer technieken of methodes nodig als wel veilige, kalme, betrouwbare omstandigheden en van mijn kant een coachende houding. Hier gaat het over liefde, interesse, compassie en de 4 A's: aandacht, aansluiten, acceptatie en authenticiteit. Ben ik voor mijn cliënt een betrouwbare, niet-oordelende gesprekspartner?

Als ik verstrikt raak in mijn pogingen om een goede begeleider te zijn, dan ben ik met mijzelf bezig en niet meer aangesloten bij mijn cliënt. Ben ik met hun symptomen bezig of met hén? Voelen cliënten zich gezien en gehoord? Voelen ze ruimte om alle emoties te ondergaan; mag boosheid, verdriet, pijn er zijn of wijs ik het (hen!) af? Voelen ze zich veilig bij mij, kunnen ze op me rekenen als het lastig wordt? Voelen ze zich bij mij gekend, geaccepteerd in wie ze zijn en waardevol?

Dit kan ik ze alleen maar bieden als ik het zelf heb; dat vraagt ook van mij continu hard werken.

Ik heb gemerkt dat deze aspecten van groot belang zijn voor helende ervaringen en het weer integreren van afgestoten traumadelen.

Zonder dat cliënten afhankelijk van ons worden, kunnen we hen nieuwe ervaringen bieden van liefde, acceptatie, eigenheid, autonomie en groei; ervaringen die ze als kind hebben moeten ontberen maar die nodig zijn voor het aangaan van gezonde relaties.

Het verleden kunnen we niet ongedaan maken, maar we kunnen wel helende ervaringen meegeven om de toekomst met vertrouwen tegemoet te zien.

Voor meer info kijk op www.ienvanderpol.nl