

Er is altijd hoop, voor iedereen

door Ien GM van der Pol

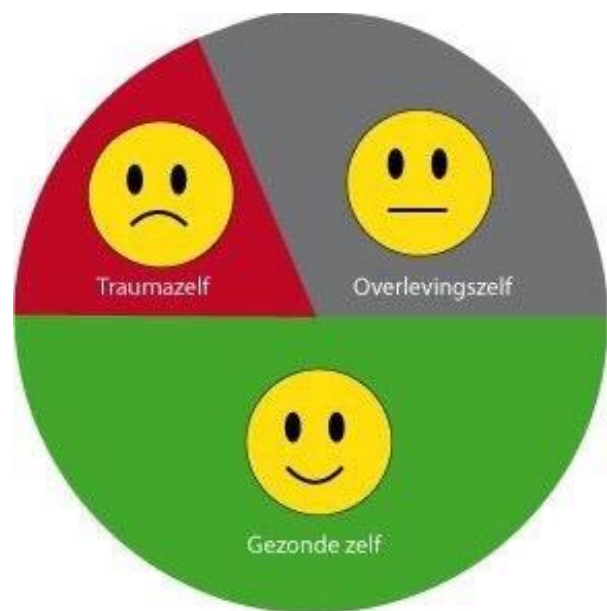
Ik ken iemand die hersteld is van wat we complexe PTSS noemen, en ook mensen die verschillende DSM-diagnoses hadden, die 'uitbehandeld' waren en weer hoop kregen. Er is een inzicht, een weten dat ons leven kan veranderen; dat ons kan helpen weer het heft in eigen hand te nemen en de pijn en de angst van vroeger te scheiden van de rust en veiligheid van nu. We hoeven niet te overleven, we kunnen leven.

Dat principe? Dat is het besef dat we – hoe 'ziek' we ook zijn – altijd nog veel gezonde delen in ons hebben. Dat Gezonde Zelf komt soms in de verdrukking, maar is altijd aanwezig en we kunnen er altijd op terugvallen. We kunnen wakker worden in onze eigen onverwoestbare IK. Terug naar wie we altijd al waren; sterk genoeg zijn om een pijnlijk proces aan te gaan en ons weer heel te voelen in plaats van gefragmenteerd. Weten wie we zijn en wat wij zelf willen, ons losmaken uit de verstrikking met anderen en onze eigen weg gaan.

Overlevingszelf

We kennen de hevige angst, de gespannen spieren, ons lijf dat altijd klaar is om te vluchten, ons brein dat maalt en ons bij elk mini-incident in een staat van chaos brengt. We kennen de stemmen die ons ervan willen overtuigen wat een nul we zijn, de spanning in gezelschap van anderen, de afhankelijkheid, de verslavingen aan eten, roken, werken, drugs. Het altijd maar weer 'pleasen', onszelf opzij zetten, de zelfhaat en proberen controle te houden. Hoe beroerd we ons ook voelen, er is een veilige plek waar we altijd naartoe kunnen: ons Gezonde Zelf.

Het begint met een simpel mantra: 'Adem diep in vanuit je buik – adem langzaam uit. Ik ben veilig. In het hier-en-nu.' Hoe vaker hoe beter. We leren vertrouwen op onszelf, we zijn altijd bij onszelf, ook als een deel van ons gedissocieerd is, het Gezonde Zelf is er ook.



Ons gefragmenteerde zelf

Het is niet moeilijk om dat onder de knie te krijgen, een lieve partner of vriend(in) kan ons helpen oefenen: 'Hee, kom eens terug, Je bent hier.' Hoe vaker je oefent, hoe beter het lukt.

Want het echte werk moet nog beginnen en het is een hele klus, maar niets wat je niet aankan. Via Identity-oriented Psychotrauma Therapy (IoPT), een methode om via opstellingen onze eigen psychische fragmentatie te herkennen. Daardoor kunnen we eindelijk insluiten wat al zo lang verzwegen, verstoten en weggestopt is geweest: onze traumapijn. Dat is een diepgaand, soms verdrietig, maar altijd helend proces.

Helen kan verwarrend zijn; de hoogte- en dieptepunten wisselen elkaar soms in hoog tempo af. Al dalen we nog zo diep af in onze traumapijn, de veilige plek van ons Gezonde Zelf is er ook, altijd.

Wat leer je van die reis?

- Je leert je eigen proces te vertrouwen; jij bent de enige die weet wat klopt voor jou en wat niet.
- Je leert te luisteren naar de signalen van je lichaam: die signalen zeggen meestal: 'Haal me uit de vecht-/vlucht-modus!'
- Je herkent hoe je destructief en zelfs gewelddadig gedrag hebt overgenomen en nu op jezelf toepast.
- Je leert het Daar-en-Toen te scheiden van het Hier-en-Nu, wetend en voelend dat je nu veilig bent.
- Je leert liefde en vertrouwen te voelen en aandacht te geven aan jezelf, zodat je eindelijk ook goed in contact met anderen kunt zijn.
- Je leert te zorgen voor het gekwetste, verwaarloosde, geschonden, angstige kleine deel van jou dat nooit gehoord en gezien werd,

ook niet door jouzelf. Je kunt het kleintje langzaam bij je nemen en ervan houden.

En je leert schil voor schil je beschermlagen afpellen, die jou hebben gevrijwaard van de traumapijn en die ervoor zorgden dat je dat deel van jezelf niet terugzag of kende. Al die copingmechanismen van het OverlevingsZelf die jou vroeger op de been hebben gehouden, heb je nu niet meer nodig. Althans, ze horen natuurlijk bij jou maar ze hoeven niet meer zo hard te werken.

Zo heb ik geleerd mezelf met mildheid en humor te beschouwen en mijn verwrongen 'ik' uit te deuken. Mijn pijn en wanhoop hebben me meer dan eens neergeslagen, maar hebben me ook wakker geschud om mijn weg te gaan zoeken. Om mijn Gezonde Zelf te versterken en mijn TraumaZelf in te sluiten. Alle delen zijn van mij en horen bij mij.

Ik ben ik met al mijn ervaringen, teleurstellingen, pijn, wanhoop van toen; met mijn vreugde, mijn rust, mijn mildheid, creativiteit en nieuwsgierigheid van nu, en mijn vertrouwen in de toekomst. Er is hoop, altijd, voor iedereen.

Ien GM van der Pol is auteur van *Coachen waar het pijn doet*.

IoPT is ontwikkeld door prof. dr. Franz Ruppert in München. Wil je er meer over weten?

Kijk op www.ienvanderpol.nl. Daar vind je ook extra informatie over [professionele IoPT-begeleiders](#) in Nederland en elders.

