

Blog nr. 12
13 Oktober 2013

Onderwerp: Wat heeft een trauma te maken met een onderbroek?

Rondlopen met en trauma is als rondlopen met een niet goed passende onderbroek. Het trekt constant je aandacht, het leidt af, het voelt irritant en je wil er vanaf.

Als je niets aan dat probleem doet blijft het je dag beheersen en dan heb ik het over die onderbroek. Hoe kom je af van die aandacht absorberende, irritante, rottige onderbroek! Wil je het simpele antwoord weten? Trek hem uit! Verwijder het lastpak van je lijf, neem afstand en vervang het voor een beter exemplaar.

Dat klinkt makkelijk als je deze metafoor vertaalt naar een trauma. Neem nu het voorbeeld dat je je bedreigd hebt gevoeld in het verkeer. Door iemand erop te wijzen dat hij iets heel gevaarlijks aan het doen is werd je fysiek bedreigd. Het portier van je auto werd rus opengetrokken. Een tirade kwam je tegemoet. Je had twee keuzes. Eén, op je strepen staan en de man duidelijk maken hoe fout hij was of optie twee, de man aanhoren en afwachten tot hij zou afdruipe.

Op dat moment besluit je om je rustig te houden omdat je onderbuikgevoel zegt dat het anders uit de hand loopt met alle gevolgen van dien.

Vol emotie kom je thuis, nog natrillend van de rottige ervaring, boosheid overheerst, je baalt dat je de nummerplaat niet genoteerd hebt zodat je wellicht aangifte zou kunnen doen. De boosheid verandert in de loop van de uren in angst. Wat als ik wel tegen de man ingegaan was, wat als die man mij thuis komt opzoeken, wat als ik die auto weer zie rijden en hij herkent mij, wat als ...

Het laat je niet los en je raakt er die avond niet over uitgepraat. Na een paar uur slaap wordt je wakker en ga je liggen piekeren. De ervaring van de avond ervoor beheerst je gedachten en zorgt ervoor dat je die nacht niet meer in slaap komt.

De volgende ochtend lijkt jouw probleem alleen maar groter geworden te zijn. Je partner heeft nog zoiets gezegd als: "Ach, misschien had de man een nare dag en was jouw (licht)signaal de druppel die de emmer deed overlopen" en "Misschien heeft hij ruzie met zijn vrouw of raakt hij binnenkort zijn baan kwijt wat in deze tijd niet ondenkbaar is". Dat zet je aan het denken.

In de loop van de volgende dag vraag je jezelf af waarom je jezelf tegenover deze man wel hebt kunnen beheersen en je afvroeg wat de gevolgen zouden zijn als je tegen hem in gegaan zou zijn. Maar waarom je dat thuis, bij degenen die je liefhebt, niet kan. Dat geeft stof tot nadenken. De werkdag vordert en je moet ineens denken aan 'De Celestijnse Belofte'. Iedereen die je tegenkomt heeft jou iets te vertellen. Achter iedere ontmoeting ligt een boodschap.

De kinderen zijn nu nog klein maar wat gebeurt er als ze groter worden en ze niet meer

onder de indruk zijn van jouw tirades? Als je ze met machtsvertoon niet meer onder de spreekwoordelijke duim kunt houden? Als ze terug gaan praten en jou vertellen hoe zij erover denken, wat doe je dan?

Kinderen hebben net zoveel recht op hun plek in de wereld, in onze maatschappij én in huis als wij. Zij verdienen het respect waarmee jezelf behandeld wil worden. Zij spiegelen ons bewuste en onbewuste gedrag. Onverwerkte emoties en trauma's zie je in het gewenste en vooral het ongewenste gedrag van je kind terug. Zij zijn jouw spiegel!

Kun je op bepaalde momenten jezelf niet recht in de ogen kijken, dan kun je je kind niet recht in de ogen kijken. Dat is té confronterend. Je ziet jouw eigen zwakheid terug en daar kun je nou precies NIET mee omgaan. Het gevolg is onbegrip, geïrriteerdheid, boosheid maar voor een groot deel ook angst naar jezelf en naar je kind. Je kunt je kind zien als het getraumatiseerde kind in jezelf.

Als je dat inzicht eenmaal hebt kun je jouw boosheid, trauma's, onverwerkte gebeurtenissen los zien van het gedrag dat je kind jou laat zien. Wat een geweldig inzicht. Je moet leren om te voelen hoe het is om zonder jouw trauma als onderdeel van jezelf te bestaan. Nare gebeurtenissen en onverwerkte emoties kunnen een plek krijgen waar ze mogen 'zijn', je kunt erbij als je dat wil maar je kunt het ook op die bereikbare plek laten zijn wat het is. Je bent af van die rot zittende onderbroek.

Nu hoeft de boze medeweggebruiker niet steeds onderdeel te zijn van hedendaagse gebeurtenissen die er helemaal niet mee te maken hebben. Je kunt nu reageren vanuit het hier en nu, met relevante emoties die controleerbaar zijn. Dat geeft controle en rust maar je neemt vooral de verantwoordelijkheid terug.