

‘Those who remember the past to often are condemned to repeat it’

Margreet Wagenaar

Wat ik bedoel met bovenstaande titel zal u aan het einde van dit artikel duidelijk worden.

Ik wil u graag kennis laten nemen waarom u in het hier en nu nog steeds last kunt hebben van uw **soms** pijnlijke verleden. Het gaat hier om oude, dramatische scènes waar u in het hier en nu aan herinnerd kunt worden. Ze worden ook wel psychische wonden genoemd. Deze wonden voelen dan weer alsof u het nu opnieuw beleeft met alle hevige emoties van toen.

Trauma

Trauma komt van het Griekse woord voor wond, een term die aanvankelijk werd gebruikt voor lichamelijk letsel. Het was Freud die als eerste psychisch letsel met een extreme emotionele oorzaak een trauma noemde. Te denken valt aan oorlogen, natuurrampen en menselijk handelen zoals verkrachting en mishandeling.

In mijn benadering gebruik ik trauma voor de gebeurtenissen die in de jeugd gebeurd zijn. Ervaringen waarbij u niet in staat bent geweest, op een voor u gezonde manier, met de situatie om te gaan. Uw copingstijl (probleemoplossend vermogen en assertiviteit) was niet afdoende om er juist op te reageren. Onmacht is hierbij een kernervaring. U kon of durfde niets te zeggen over de emotionele en ondraaglijke situatie waarin u terecht was gekomen. U kon wat u is overkomen dus niet echt afronden. Tijdens eenzelfde soort situatie of bij een gevoel wat hier op lijkt in het hier en nu treden er automatisch associaties op die de herinneringen uit het onbewuste halen en in het geheugen brengen dat u kunt aanspreken voor uw dagelijks leven, het zogenaamde procedureel geheugen.

Deze ervaringen blijven terugkomen in uw herinnering en worden opnieuw als verdrietig ervaren. In mijn praktijk kom ik cliënten tegen met deze pijnlijke ervaringen en ik herken dan altijd een onderliggend thema.

Dwangmatig herbeleven en enkele theorieën

Freud sprak met betrekking tot het zich steeds weer opdringen van een traumatische ervaring van

‘herhalingsdwang’. Aanvankelijk veronderstelde hij dat dit een poging was om greep te krijgen op de traumatische gebeurtenis. Deze verklaring bevredigde hem echter niet. Wat hij het ‘demonische’ karakter van de herbeleving noemde, werd er niet voldoende door uitgedrukt. Aangezien de herhalingsdwang zich aan elke bewuste intentie leek te onttrekken en koppig weerstand bood tegen verandering, wanhoopte Freud aan het vinden van een verklaring waaruit zou blijken dat deze dwang de aanpassing bevorderde en levensbevestigend was. In plaats daarvan voerde hij noodgedwongen het begrip ‘doodsdrift’ in. De meeste theoretici hebben dit negatieve begrip verworpen en volgen Freuds oorspronkelijke opvatting. In het algemeen neemt men nu aan dat het steeds weer herbeleven van de oude dramatische scène een spontane, niet geslaagde poging, tot herstel is.

Janet sprak van de behoefte om de traumatische ervaring te ‘assimileren’ en te ‘liquideren’, hetgeen bij succes een gevoel van ‘triomf’ teweegbrengt. Voor herstel, zegt Janet, is het terugkeren van een gevoel van daadkracht en macht vereist. Volgens Janet wordt de getraumatiseerde persoon blijvend geconfronteerd met een moeilijke situatie waarin hij geen bevredigende rol heeft kunnen spelen en waaraan hij zich onvolledig heeft aangepast, zodat hij steeds weer pogingen tot aanpassing onderneemt.

Mardi Horowitz is psychiater en gaat uit van het bestaan van een ‘completeringprincipe’ waarin het intrinsieke vermogen van de menselijke geest ligt besloten om nieuwe informatie te verwerken met het oog op het up-to-date brengen van de innerlijke schema’s van het zelf en de wereld. Deze innerlijke schema’s worden per definitie door een trauma vernietigd. Horowitz meent dat niet-geassimileerde traumatische ervaringen worden opgeslagen in een speciaal soort ‘actief’ geheugen, dat intrinsiek geneigd is de representatie van de inhoud te herhalen. Het trauma wordt pas verwerkt wanneer een nieuw mentaal schema ontwikkeld wordt om te kunnen begrijpen wat er gebeurd is.

Paul Russel - een psychoanalyticus - is van oordeel dat de emotionele ervaring van het trauma, meer dan de cognitieve ervaring (het denken), de drijvende kracht achter de herhalingsdwang is. Wat herhaald wordt zijn de gevoelens die de persoon moet ondergaan om het letsel te kunnen herstellen. Volgens Russell is de herhalingsdwang een poging om de overweldigende emoties tijdens het traumatische moment opnieuw te beleven en er greep op te krijgen. Aangezien het opnieuw beleven van een traumatische ervaring emotioneel zeer aangrijpend is, doen getraumatiseerde mensen er alles aan om dat te vermijden. Pogingen om herbelevingen uit de weg te gaan resulteren maar al te vaak tot bewustzijnsvernauwing, een geringe verbondenheid met anderen en een verarming van het bestaan.

In mijn praktijk is aandacht voor uw verleden. Ik zie het als een noodzaak om onder deskundige leiding u de kans te geven in het hier en nu af te ronden waar u toen niet toe in staat was. Dit zal uw leven er een stuk lichter op maken. Zo kan uw energie gaan naar waar u het echt nodig voor heeft.

U moet het verwerken van uw pijnlijke verleden zien als uitgebloeide bloemen. Die moet u toch ook verwijderen omdat anders de energie van de plant in het vormen van zaad gaat zitten in plaats van in het vormen van een nieuwe knop?

Ik help u daar graag bij en wil graag met u uw onderliggende thema ontdekken en dat samen met u in een veilige omgeving doorwerken. Ik kijk uit naar uw komst in mijn praktijk voor psychosociale therapie. Informeer via de contactpagina van www.psychosociale-therapie.nl.

Tevens voor counseling en coaching

Bronnen:

- Schaduw van het verleden over het heden, Margreet Wagenaar
- Trauma en herstel, Judith Lewis Hermans