



Dissociatie, verdringing en sublimatie

Door: Henny Dekker

Er zijn verschillende manieren om met traumatische gebeurtenissen om te gaan. Sommige kun je een plek geven, andere niet en weer andere laten, soms diepe, sporen na.

Door ontkenning en **verdringing** kunnen de herinneringen aan deze traumatische gebeurtenissen volkomen uit het geheugen gewist worden. Wat echter niet gewist wordt zijn de emoties en de postulaten die toen gevormd zijn. Deze leiden later tot

allerlei klachten, omdat ze toch een uitweg zoeken om alsnog verwerkt te worden.

Bij **dissociatie** koppelt men zich emotioneel los van het voorval en ervaart men het gebeuren als toeschouwer; men kijkt

naar een 'film'. Daardoor is de herinnering vaag of afwezig en gaat de emotie 'ondergronds'. Bovendien kan dissociatie een manier van leven worden, waardoor men emotioneel niet meer betrokken is. In het meest extreme geval kan dit leiden tot een multiple, of meervoudige, persoonlijkheid: één of meerdere deelpersoonlijkheden gaan helemaal zelfstandig opereren. Deze onttrekken zich niet alleen aan de regie van de persoon, maar de deelpersoonlijkheid neemt het dan over en laat iemand



ZIJ DRAAGT VEEL LASTEN VAN ANDEREN EN HEEFT DAARDOOR PIJN IN HAAR SCHOULDERS

laat ontkennen of onderdrukken. Het is van essentieel belang hiervoor een uitlaatklep te vinden. Er zijn geen negatieve emoties, er zijn wel negatieve uitingsvormen en een goede manier die werkt is **sublimatie**.

Dit is een term van Freud en betekent dat aan de door de gebeurtenis opgeroepen emotie (daar zit vaak ook onmacht bij) een acceptabele uitdrukkingvorm wordt gegeven. Dit kan van alles zijn: schreeuwen, huilen, sporten, creativiteit, hard werken, enzovoort.

De volgende casus geeft een voorbeeld van verdringing en sublimatie en geeft tevens een mooi inzicht in de belevingswereld van een kind.

dingen doen, waarover hij geen controle heeft en zich achteraf niet meer kan herinneren.

Boosheid is, net als verdriet, een zeer krachtige emotie die zich niet ongestraft

ER ZIJN GEEN
NEGATIEVE
EMOTIES, ER ZIJN
WEL NEGATIEVE
UITINGSVORMEN



Henny Dekker heeft al drieëntwintig jaar een praktijk voor hypnotherapie, regressie- en reïncarnatietherapie.

Hij is auteur van: *De weg naar binnen*, werkboek voor ontspanning, concentratie, zelfhypnose en meditatie.

Binnenkort verschijnt van hem bij dezelfde uitgeverster Booklight een boek over archetypen en deelpersoonlijkheden: *Reis door de innerlijk werkelijkheid*. Informatie: www.karmaweb.nl

Casus Betty

B., een stevig gebouwde moeder van twee oudere kinderen heeft plotseling last gekregen van angsten en hyperventilatie, een dichtgeknepen keel, pijn op de borst en huilbuien. Van gebeurtenissen voor haar tiende kan ze zich niets herinneren. Wat ze van deze periode weet is haar verteld door een oudere zuster.

Op haar zesde is het hele gezin naar Australië geëmigreerd. Ze leefden daar in een barakkenkamp, haar ouders werkten daar beiden en waren nooit thuis. Ook terug in Nederland waren haar ouders altijd aan het werk. In Australië vermagerde B. sterk door heimwee, ze ging alleen naar school en kreeg lijfstraffen.

Tussen haar schouderbladen zit 'iets' opgesloten wat in haar keel wordt tegengehouden. B. is gewend veel aandacht te geven, maar niet om het te vragen. Zelfs toen ze op haar dertiende door haar zwager seksueel betast was en ze dit aan haar ouders vertelde, werd hier geen aandacht aan geschonken. Haar man en kinderen zijn zeer afhankelijk van haar, zij is duidelijk degene die alles regelt. Daardoor is een sterk persoonlijkheidsdeel ontstaan, dat geen aandacht wil en in conflict is met de andere delen, die dat juist wel willen.

B. draagt teveel lasten van anderen en heeft daarom pijn in haar schouders. Een onbestemde angst voor ziektes wordt veroorzaakt door een persoonlijkheidsdeel dat zich vertoont als een man van 40, die overal bang voor is. Als we door gebruik te maken van een brugtechniek teruggaan naar zijn oorsprong ziet B. haar eigen geboorte. Zijzelf is niet bang, maar haar vader wel, met als gevolg dat zij in verwarring raakt en stil wordt.

Nu we het kind (K.) bevrijd hebben uit het geboortetrauma komen de herin-

neringen los en wel zeer gedetailleerd vanuit het perspectief van K., in de ik-vorm dus en de tegenwoordige tijd.

Nu blijkt ook dat haar moeder niet weg wilde uit Nederland, maar haar vader doordramde. B. wilde ook niet weg en als de boot vertrekt is ze heel bang. "Het is echt een breuk", zegt ze hierover. Er volgt een gedetailleerde beschrijving van de hut, de boot, de school aan boord en de schooljuf.

Het innerlijk kind zegt het volgende: "Ik begrijp er niets van, niemand legt me iets uit. Ze zeggen: 'Je ziet het wel als we er zijn.'" En: "Het water dat langs de patrijspoort komt vind ik eng, en het zwembad is ook niet leuk, want het water gaat scheef."

Dan volgt een scène waarin iedereen zwijgend met zwemvesten aan staat te wachten in het tumult van een storm. Haar vader klemt een schooltas tegen zich aan en zegt: "Je moet niet bang zijn." Duidelijk voelt ze dat hij zelf wel bang is, wat haar verwart. Ze is ook nu nog steeds bang voor storm en onweer. "Overal is water", zegt ze, "dat is niet leuk, want er komt geen eind aan. Wanneer stopt dat water?"

Opeens verschijnt er een huis en lichten, wat haar heel blij maakt, want ze was bang dat ze 'altijd op het water moest blijven'.

B. checkt de hele geschiedenis bij haar familie, en alles blijkt te kloppen. Ze heeft haar herinnering terug en vindt het heerlijk om alles aan mij te mogen vertellen want als kind werd er niet naar haar geluisterd.

We hebben nu heel goed contact met het kind (K.) en B. vertelt dat er een zenuwachtig gevoel in haar buik zit, 'alsof je heel erg schrikt'.

Op de school in Australië waren lijfstraffen heel gewoon en B. werd zo hard

geslagen dat ze striemen op haar handen en kuiten had. Bovendien was het onterecht want ze was niet ongehoorzaam, maar ze kon gewoon het Engels niet verstaan. Tijdens de sessie heeft B. haar innerlijk kind in haar armen genomen en laten uithuilen. Ze blijkt bang geworden te zijn voor school, want: "Je weet nooit wat die grote mensen doen, die zomaar meppen."

We hebben K. gerustgesteld en samen met B. heeft ze de juf geschopt en geslagen (change history). Daarmee is de onmacht doorbroken en B. belooft haar te verdedigen: "Nu is het afgelopen met dat gemep."

B. heeft duidelijk veel ingehouden woede naar haar ouders, het sterkst ten aanzien van haar moeder en daarom doen we een losmakingritueel met haar. Als B. een rode lijn van haar borst naar het hoofd van haar moeder doorknipt en oprolt kunnen we binnen in haar borst iets geels en negatiefs verwijderen en verbranden. De navelstrengverbinding, meestal de sterkste, is zeer emotioneel beladen, maar ze heeft deze toch doorgedrukt, met als gevolg dat er meer ruimte komt op haar borst en in haar buik. Alle restanten van deze verbinding heeft ze daarna verbrand. Er rest nog een verbinding tussen de borst en keel van B. en het hart en de borststreek van haar moeder en alhoewel het slechts een dunne draad is stikt B. bijna bij het losmaken.

Door de woede naar haar vader die in haar buik zit hier op te richten (sublimatie) lukt het toch en maakt ze zich ook los van haar vader en komt er rust.

Haar klachten zijn aanzienlijk minder geworden, de relatie met haar moeder is genormaliseerd en B. heeft initiatieven genomen, voortkomend uit haar nieuw ontdekte talenten.