

De kunst van het loslaten

‘Er zit trauma op bijna alles wat chronisch is.’ Dit is een stelling van Jan Bommerez, waarbij hij uitlegt dat chronische klachten, zeker ook bij kinderen/pubers en jongvolwassenen, te maken kunnen hebben met langdurig weggestopte gevoelens. Het gaat daarbij vooral om gevoelens die niet losgelaten kunnen worden. Het gevolg is dat het brein en het lichaam uit balans raken en het kind in een overlevingsstand komt.

door Margriet Schouten

Ons lichaam maakt gebruik van verdedigingsmechanismen. Gebeurt er iets waarbij sprake is van dreiging, dan reageert het lichaam met een stressreactie. Die stressreactie is in eerste instantie vechten of vluchten. Er ontstaan echter problemen wanneer je niet kunt vechten of vluchten. Het lichaam heeft dan nog maar één optie over, en dat is bevriezen. Bij bevriezen dissocieer je van een bepaalde situatie. Dat houdt in dat je dat stukje geheugen kwijtraakt en je daar niet naar terug kunt gaan. Als je bijvoorbeeld boos bent, wordt er een vechtreflex geactiveerd. Als je die emotie kunt uiten, blijft er niets hangen. Maar als er sprake is van een situatie waarin de boosheid wordt onderdrukt, kan de emotie niet naar buiten. Denk bijvoorbeeld aan een situatie waarbij een kind wordt gepest en dit niet wordt gezien of erkend of wordt weggewuifd. Het kind onderdrukt dan in feite de opgeroepen energie, omdat de emotie op dat moment niet naar buiten kan. Er wordt als het ware een ‘pauzeknop’ ingedrukt. Als de energie in een later stadium niet wordt gemobiliseerd, blijft het negatieve gevoel hangen. Het probleem is dat alles wat bevroert, tijdloos is. Het is niet weg, maar kan zich op een ander moment manifesteren in iets als ‘ik voel me niet lekker’ of ‘ik voel me zwaar, ik heb nergens zin in.’

Vaak zie je in gezinnen met hoogbegaafde kinderen dat kinderen fysieke of emotionele klachten krijgen zoals buikpijn, niet goed in slaap kunnen vallen, niet meer naar school willen en zich soms depressief voelen. De kinderen lopen vast omdat ze niet op de juiste manier worden begeleid door hun ouders. Dit komt doordat de ouders zich er (nog) niet van bewust zijn dat deze signalen vanuit weggestopte emoties en gevoelens mogen worden bekeken. Er is mijns inziens bij ouders veel winst te behalen door ze psycho-educatie aan te bieden, waarbij ze leren wat weggestopte gevoelens doen met het brein en het lichaam. Wat daar-

bij zeker helpt is dat ouders zich veilig genoeg voelen om samen met de therapeut te durven kijken naar wie ze zijn, waar ze voor staan en hoe ze in hun eigen kindertijd zelf hebben geleerd hoe ze nare emoties konden loslaten. Als ze dat in hun eigen kindertijd niet hebben geleerd, is het logisch dat ze dit niet kunnen doorgeven aan hun kind. Kinderen spiegelen wat ouders zelf nog mogen onderzoeken.

In de praktijk zie ik helaas dat er bij veel ouders en kinderen, maar ook op scholen, weinig bekend is over emotionele intelligentie. We leven te veel in een ‘mannelijke’ cultuur (het hoofd), terwijl emoties nog steeds meer horen bij de vrouwelijke kant (de buik). Als je niet hebt geleerd hoe je emoties kunt uitdrukken, druk je ze als het ware naar binnen. De ingehouden spanning moet er dan uit. Het zou fijn zijn als ouders, scholen, dagopvang en overblijf bekend zouden zijn met zelfregulering. Het zou hen ervan bewust maken dat wanneer je op een bepaald moment iets onderdrukt, dit op een ander moment toch moet worden verwerkt. Het kan echter sociaal nodig zijn om een bepaalde emotie niet te uiten, zolang je maar weet dat wat je wegdrukt, niet verdwijnt. In mijn praktijk probeer ik ouders hierop te wijzen en hen uit te nodigen om het proces van loslaten te leren. Ik vind het daarom, naast systemisch werken, belangrijk om ouders te coachen naar bewust ouderschap. In dit artikel beschrijf ik het proces van ouders met hun hoogbegaafde puberdochter: samen leren zij over zichzelf. Door deze manier van werken ontstaat er weer verbinding van de ouders met zichzelf, met elkaar en met hun dochter. De ouders merken op dat ze na het coachingstraject veel minder vermoeid en uitgeput zijn, zich fijner voelen, zich meer bewust zijn van hun emotionele binnenwereld en daardoor hun dochter en zoon meer kunnen voorleven hoe loslaten gaat. Ze voelen zich meer emotioneel beschikbaar en staan

meer in hun kracht. Hun dochter ervaart hetzelfde en is blij met de verbinding met elkaar.

De begeleiding is gezamenlijk opgestart met lichaamsgerichte traumatherapeut Edwin Boekstijn en is aangevuld door de ouders thuis de onlinecursus 'Leren loslaten' van Jan Bommerez te laten volgen. Deze cursus is gericht op het lichaamsbewustzijn; om vanuit je hoofd in je lichaam te komen met ademhalingstechnieken en verschillende manieren om het loslaten toe te laten.

Praktijkvoorbeeld

Froukje, zestien jaar, hoogbegaafd, moe, licht depressief en niet goed in haar vel.

Froukje belt mij zelf op. Ze heeft een vriendin die een jaar geleden bij mij in de praktijk is gekomen en die haar heeft aangeraden om mij eens te bellen. Ze vertelt dat ze al een half jaar lang moe is, geen zin heeft om naar school te gaan en hoewel het schoolwerk (4 vwo) haar nog steeds heel gemakkelijk afgaat en de resultaten goed zijn, ziet ze het nut van leren niet meer in. Ze is gestopt met haar bijbaantje in de bediening in een restaurant. Thuis trekt ze zich veel terug op haar kamer. In slaap vallen gaat slecht en echt genieten van het leven doet ze ook niet meer. Ze snapt niets van zichzelf en wil de oude Froukje weer terug, die overal zin in heeft en alle uitdagingen aandurft die het leven haar biedt.

Omdat de praktijk ook graag de ouders bij dit proces wil betrekken, vraag ik of ze er bezwaar tegen heeft om samen met haar ouders naar de praktijk te komen of dat ze liever ziet dat haar ouders dat op een ander moment doen. Froukje stelt zelf voor om haar ouders mee te nemen, want zo zegt ze: 'Ze proberen er echt voor me te zijn, maar ze weten niet hoe en ze zijn ook veel te moe en gestrest.'

In het eerste gesprek met ouders en dochter voel ik bij alle drie een enorme moedeloosheid, zwaarte en verdriet. Vader heeft als directeur een enorme verantwoordelijkheid voor alle werknemers. Hij ervaart dat hij 's avonds te moe is om nog over zijn werk te vertellen en moet meestal ook nog doorwerken. Er zijn problemen op zijn werk, maar die probeert hij zelf op te lossen. Hij wil zijn vrouw er niet mee belasten omdat zij het ook niet gemakkelijk heeft. Zijn baan is eenzaam, want hij kan de problemen met niemand op zijn werk delen. Moeder is een gevoelige vrouw die zich net 'in between jobs' bevindt, zoals ze aangeeft. Haar werk als consultant en projectmanager trekt haar leeg en ze heeft momenteel contact met een loopbaancoach. Moeder lacht vermoeid en Froukje reageert daarop door haar een dikke kus te geven. Als ik vraag of Froukje weet wat er bij haar ouders speelt, zegt ze dat ze er weliswaar niet veel over hoort, maar dat ze de vermoeidheid

en zwaarte die om haar ouders heen hangt al heel lang voelt. Ze heeft nog een oudere broer Onno van 22, die nog thuis woont, maar sinds acht maanden een traineeship in het buitenland volgt. Ze is nu dus alleen thuis en dat voelt niet fijn. 'Ik voel me vaak eenzaam,' zegt ze. Haar ouders reageren hier verrast op: 'Maar je zei toch dat je het heerlijk vindt dat Onno er niet meer is?'



Ik benoem wat ik zie gebeuren en vraag hoe het komt dat deze uitwisseling van gedachten nieuwe informatie bij de ouders oplevert. Ik vraag hoe de ouders met elkaar en met hun dochter in verbinding zijn. Wordt er bijvoorbeeld 's avonds aan tafel verteld over wat ze allemaal hebben meegeemaakt? Wordt er gepraat over de eigen binnenwereld en wordt er verteld hoe ze zich voelen? De ouders geven aan dat sinds Onno weg is, er 's avonds niet meer zo regelmatig met elkaar wordt gegeten. Vader is vaak later thuis en moet dan nog werken. Moeder en dochter eten dan samen voor de tv en kijken een serie.

Ik leg uit hoe het werkt met emoties en wat er in het lijf gebeurt als je nare gevoelens naar binnen drukt en niet uit. Over nare gevoelens of negatieve ervaringen praten zorgt ervoor dat je iets kunt verwerken en loslaten. Verwerking houdt in dat het kan gaan stromen en kan weggaan. Sommige dingen zijn soms echter te heftig om te verwerken. Dingen uit je vroegere leven bijvoorbeeld, die in een latere levensfase weer naar boven komen. Wat niet kan worden losgelaten, uit zich meestal in het lichaam in de vorm van fysieke problemen. Het kan ook zijn dat je, als gevolg van mentale problemen, moeite hebt om aan dingen te beginnen of dingen af te maken.

De kunst van het loslaten kan bijvoorbeeld leiden tot een beter slaappatroon, een betere spijsvertering en vermindering van rugklachten. Rugklachten hebben vaak te maken met boosheid en woede, wat heel typerend is voor vroegkinderlijk trauma. Woede is eigenlijk een reactie op machteloosheid, en als kind ben je in principe machteloos. Instinctief is het zo dat wanneer je machteloos bent, je wilt vechten. Als kind kun je echter niet vechten en daardoor ontstaat er woede. Daarmee wordt de woede in feite bevroren, wat dus niet betekent dat woede weg is. In het latere leven kun je daardoor serieuze rugklachten of andere fysieke problemen krijgen (een goed boek hierover is *Healing Back Pain – The Mind-Body Connection* van John E. Sarno). Onderdrukte emoties kunnen zo voor verschillende fysieke problemen zorgen. Ik merk bij alle drie dat ze een aantal dingen bij zichzelf herkennen. Froukje geeft aan dat ze al een tijd niet goed kan slapen, vader vertelt dat hij enorme rugklachten heeft en moeder merkt op dat ze, hoewel ze nu niet werkt, zich heel erg moe en gespannen voelt. Moeder geeft ook aan dat zij vindt dat het gezin momenteel niet echt met elkaar verbonden is. Vroeger deden ze in het weekend nog wel eens iets leuks met elkaar, maar nu doet iedereen zijn eigen ding.



Ik vraag de ouders of ze een aantal keren willen langskomen om te leren hoe je beter kunt omgaan met je eigen negatieve gevoelens, hoe je deze kunt loslaten en op welke manier je weer met elkaar in verbinding kunt komen. Door coaching kunnen we ze leren hoe ze zich meer kunnen ontspannen. Er is in zen een uitspraak: 'Wat je bent, is ontspanning; wat je denkt te moeten zijn, is stress.' Dus als ik mezelf ben, ben ik ontspannen en stroomt het leven door mij. Als ik niet kan ontspannen, kan ik niet mezelf zijn en zit ik dus in verdedigingsmechanismen. De stress, die ik vooral bij vader opmerk, zorgt ervoor dat hij niet in de ontspanning kan komen.

We spreken af dat ik Froukje ga begeleiden en dat de ouders samen naar Edwin gaan. Na een aantal sessies gaan we met zijn vijven met elkaar in gesprek om te kijken wat de coaching bij iedereen heeft opgeleverd.

Edwin heeft al snel in de gaten dat er bij de ouders sprake is van veel vroegkinderlijk trauma. Wat we vaak zien is dat vroegkinderlijke trauma's pas later in het leven zichtbaar worden, waarbij het goed mogelijk is dat iemand zich totaal niet bewust is van deze trauma's. Iedere keer dat er emoties worden onderdrukt, is daar energie voor nodig. Hoe meer energie er nodig is om emoties te onderdrukken, hoe minder energie er overblijft om te leven, voor zelfexpressie en creativiteit. Hoe reactiever je wordt, des te vermoediger je wordt. Mensen die bijvoorbeeld depressief zijn, gebruiken enorm veel energie om hun emoties niet te voelen. Iemand die depressief is, is dus ook standaard vermoed. Edwin gaat zowel met vader als met moeder aan de slag. Hij voert eerst drie individuele gesprekken en daarna twee gesprekken met de ouders samen. Zij kunnen dan aangeven wat er de oorzaak van is dat ze emotioneel niet beschikbaar zijn voor elkaar en niet meer met elkaar in verbinding kunnen komen. Door hun eigen kwetsbaarheid weer aan elkaar te laten zien en te begrijpen waar deze verwijdering door is veroorzaakt, ontstaat er meer 'zachtheid' bij beide ouders.

Ik ga met Froukje aan de slag. Ze is leergierig en vindt het fijn dat iedereen zijn eigen deel heeft in dit proces. Ze merkt op dat er al na het eerste gesprek met mij een verandering is opgetreden. Tijdens onze gesprekken wordt duidelijk dat Froukje de verbinding met haar ouders heel erg mist. We komen er al pratend achter dat ze de verbinding met haar ouders is kwijtgeraakt nadat haar broer zijn traineeship is gaan doen. Vader is nog harder gaan werken en moeder heeft het niet meer naar haar zin op haar werk. Doordat Froukje gevoelig is en ook slim genoeg is om te zien dat het niet goed met haar ouders gaat, wil ze hen helpen. Ze heeft echter het gevoel dat haar ouders haar niet binnenlaten. Hierdoor ontstond er bij haar een gevoel van machteloosheid, waar ze met niemand over kon praten.

Ik leg haar vanuit systemisch werken uit dat kinderen graag willen dat het goed gaat met hun ouders. Ze willen helpen, maar het is niet hun taak om voor hun ouders te zorgen (parentificatie). Als je dat wel probeert, gaat het altijd slechter met jezelf. 'Dat klopt,' zegt ze. 'Ik vertel hen ook niet hoe slecht ik me voel, omdat ik zie dat het met hen ook niet goed gaat.'

We doen een familieopstelling die is gebaseerd op dit thema. Daarnaast geef ik haar psycho-educatie over hoe Froukje beter voor zichzelf kan zorgen. We brengen hierbij allereerst haar binnen-

wereld naar buiten. We doen dit door haar elke avond aan tafel te laten vertellen hoe haar dag was en daarbij te checken hoe haar lichaam voelt. We doen lichaamsgerichte oefeningen, zoals de hoofd-hartmeditatie, die haar helpt om zich meer bewust te worden van haar lichaam.

We leren gezamenlijk hoe je jezelf kunt observeren: je lichaam waarnemen, het denken waarnemen, je gevoelens waarnemen, waarbij je je goed moet realiseren dat jij degene bent die waarneemt. Het is in feite een ander woord voor bewustzijn. Als het denken automatisch gaat, ben je onbewust. Als je bewust bent, neem je waar wat er gebeurt. Op het moment dat je niet meer waarneemt, bevind je je in de verdedigingsmechanismen. Sommige dingen zitten echter zo diep dat je er zelf niet bij kunt en daar begeleiding voor nodig hebt.

In mijn vorige artikel heb ik geschreven dat een traumagerichte lichaamstherapie hiervoor is aan te bevelen, omdat je vaak weer moet leren contact te maken met je lichaam. We bespreken hoe Froukje voor zichzelf voor meer ontspanning kan zorgen. Gezond eten is slechts één aspect. Ongezond eten is namelijk ook stressvol voor het lichaam. Voldoende water drinken is belangrijk om dehydratie (stress) te voorkomen. Andere aandachtspunten zijn bewegen en hoe je omgaat met je tijd.

Ik bespreek ook een aantal inzichten die ik haal uit het boek *The Power of Full Engagement* van Jim Loehr en Tony Schwartz (Nederlandse vertaling: *Altijd scherp*). De kern van dit boek is dat je niet je tijd moet beheren, maar je energie. Van tijd beheren krijg je immers stress, omdat tijd altijd beperkt is. Je dient energie te beheren op vier niveaus: fysieke energie, emotionele energie, mentale energie en spirituele energie. Als een van deze soorten energie niet goed wordt beheerd, heeft dat invloed op de andere drie. Een voorbeeld: spirituele energie is zingeving. Als ik het gevoel heb dat mijn leven niet zinvol is, zal ik emotioneel lijden. Als ik emotioneel lijd, zal ik ook fysiek lijden, kan ik niet helder denken en zal ik mentale problemen krijgen. Nog een voorbeeld: als ik emotioneel geblokkeerd ben, heb ik ook moeite met denken, zal ik ook fysiek lijden en zal ik ook moeite hebben om zingeving te vinden. Je dient dus op alle vier de niveaus de energie op een goede manier te beheren.

Emoties hebben vooral te maken met relaties. Waar haal je emotionele voeding vandaan? Uit vriendschappen bijvoorbeeld, of uit een relatie. Het is een bekend gegeven dat mensen met een sociaal netwerk minder vaak ziek zijn en langer leven. Daarom kunnen huisdieren ook een gunstig effect hebben op mensen, omdat je daar zo'n goede relatie mee kunt opbouwen. Met een dier heb je namelijk meteen verbinding en zodra er verbinding is, gaat het hart open.

Het is ook belangrijk dat je vaker pauzes neemt. Mensen hebben de neiging om door te werken tot ze in feite al te moe zijn en pas dan nemen ze een pauze. Als je te lang wacht om een pauze te nemen, kun je met een korte pauze niet herstellen. Als je vaker korte pauzes neemt, kom je niet voorbij het punt van 'no return'. Uit hersenonderzoek is gebleken dat onze energie overdag in cycli van negentig minuten gaat (hetzelfde als onze slaap). Na negentig minuten heb je dus eigenlijk een pauze nodig om weer op te laden voor de volgende cyclus. Als je om de negentig minuten een pauze neemt, ben je veel productiever dan wanneer je langere tijd zonder pauze doorwerkt. Froukje vindt al deze informatie zeer interessant.

Na een aantal sessies komen we met zijn allen weer bij elkaar. Het lijkt erop dat iedereen 'zachter' is naar zichzelf en naar de ander, dat er meer verbinding is gekomen en meer bewustwording van wie ze zijn, wat ze voelen. De ouders van Froukje vragen of het mogelijk is om dit gesprek met het gezin elk half jaar te voeren, als een soort onderhoudsbeurt. De volgende keer nemen ze hun zoon Onno dan ook mee.

Na vier maanden bel ik nog even met Froukje. Ze vertelt dat ze weer vol energie is en dat ze een hondje heeft gekregen. 'Dankzij jou kon ik aan mijn ouders uitleggen dat het hebben van een huisdier heel gezond voor je is en iedereen is nu blij met Puk.' Froukje geniet weer van het leven.

Wat leer ik van dit traject? Dat ik voorzichtig moet zijn met wat ik als psycho-educatie aanbied, want niet elke ouder wil een hond in huis. 😊



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl).

Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig en hoogbegaafd zijn. Samen met het kind en de ouders zoekt ze systemisch uit waar onbewuste lasten of dynamieken in het familiesysteem zitten. Ze werkt vaak samen met andere disciplines zoals familieopstellers/systeemtherapeuten, een paardencoach, een haptonoom, PMT-therapeuten, een reflexintegratietherapeute, coaches met betrekking tot bewust moederschap en een psychologe. Op deze manier biedt ze begeleiding op maat om het kind weer in zijn kracht te zetten en de ouders weer in verbinding te brengen in bewust ouderschap.