



## E-book Verwerken

## Praktijk META

### Verwerken

In het leven kun je soms traumatische gebeurtenissen meemaken. Deze roepen veel onaangename emoties op, waardoor je, als het voorval zich heeft voorgedaan, het liefst zo min mogelijk daaraan terugdenkt.

De draad van het gewone leven wordt weer opgepakt, en de emoties die door de traumatische gebeurtenis waren opgewekt, worden zoveel mogelijk onderdrukt.

Onderdrukking van emoties heeft echter een prijskaartje, enerzijds omdat dit veel energie kost, en aan de andere kant omdat kleine gebeurtenissen die aan het traumatische voorval doen herinneren, dezelfde ongewenste emoties oproepen. Door de constante waakzaamheid van het brein worden soortgelijke maar minder ernstige gebeurtenissen ‘triggers’ die het trauma doen herleven.

Het gevolg hiervan is dat je het gevoel kunt hebben dat je je emoties niet de baas kunt zijn, dat je buitensporige angsten hebt, dat je een onverklaarbaar gevoel van verdriet voelt, of dat je een verminderd gevoel van controle over je leven ervaart.

Het verwerken van de traumatische gebeurtenis is dus belangrijk, zodat de ‘triggers’ op den duur aan kracht zullen verliezen.

Verwerken doe je als volgt:

- Erover praten,
- Erover schrijven,
- De bijbehorende emoties voelen en uiten,
- Iets creatiefs maken,
- Mildheid voor jezelf; Geef jezelf de tijd om alles een plaats te geven.\*

Zodra de traumatische gebeurtenis adequaat verwerkt is, zullen soortgelijke maar minder ernstige gebeurtenissen niet meer zoveel ongewenste emoties oproepen. Je gevoel van veiligheid neemt toe en je zult beter in staat zijn je te ontspannen.

Indien je klachten in eerste instantie toenemen, is dit het gevolg van het feit dat je je meer bewust wordt van je onderdrukte emoties. Naarmate het verwerkingsproces vordert, zullen je klachten steeds meer afnemen.

*\* Zodra je jezelf veroordeelt omdat je deze of andere klachten hebt, sta je het verwerkings- en genezingsproces in de weg. Mild zijn voor jezelf houdt in dat je begrip hebt voor het kwetsbare deel van jezelf, dat je jezelf de tijd gunt om te helen, dat je op een vriendelijke en niet-veroordelende manier naar al je bewustzijnsinhouden kunt kijken (zie stencil mindfulness).*