

Het uitgesloten verhaal verlangt naar insluiting

Welk verhaal uit jouw persoonlijke geschiedenis krijgt nog geen stem?

NOVEMBER 2021 - DOOR SHIELTA RAMAUTARSING



Weet jij welk verhaal uit jouw persoonlijke geschiedenis nog geen stem krijgt? Welk verhaal mag er niet zijn en welk deel van jezelf sluit jij daarmee uit? Of welk verhaal vertel je juist wel, zodat je niet stil hoeft te staan bij het verhaal dat er niet mag zijn?

Het uitgesloten verhaal verlangt er naar ingesloten te zijn. Verhalen leiden vroeg of laat in je leven tot blokkades. Uitsluiting van je verhaal ontstaat vaak in de kindertijd, door gebeurtenissen die je als te overweldigend hebt ervaren. Zijn er geen hulpbronnen voorhanden, zoals mensen én ook creatieve uitingen en beweging, dan sta je er als kind alleen voor om deze gebeurtenissen te verwerken. Je leert jezelf om ermee om te gaan. Het maakt je veerkrachtig en je bent creatief in oplossingen en die zorgen ervoor dat je er niet bij stil hoeft te staan.

Onvermogen om te spreken leidt tot trauma

Verhalen die er niet mogen zijn en het onvermogen om erover te praten kan tot trauma leiden. Gabor Maté, traumadeskundige zegt daarover. Het is niet de gebeurtenis die een trauma veroorzaakt, maar de impact die een trauma heeft op je leven. Niet kunnen spreken over hetgeen je is overkomen, vergroot de impact. Trauma gaat dus niet over de gebeurtenis op zich, maar over het effect op jou van deze gebeurtenis. Dit betekent dat een grote gebeurtenis niet tot trauma hoeft te leiden als er voldoende hulpbronnen beschikbaar zijn.

Een kleine gebeurtenis kan wel tot trauma leiden als deze er niet zijn. Vanuit dit perspectief kampen veel meer mensen met trauma's zonder hiervan bewust te zijn.

Overlevingsmechanismen sluiten uit

Een overlevingsmechanisme van trauma is om dat wat te pijnlijk is uit te sluiten. Je denkt er niet aan, je past je aan en praat er niet over. Ook onderdruk je je gevoel. Dit overlevingsgedrag kan jou tot ver in je volwassen leven van dienst zijn, zonder dat je door hebt hoeveel energie het kost. Je identificeert jezelf niet met iemand die ergens last van heeft en aan de buitenkant lijkt alles goed te gaan. Je staat niet stil bij je eigen uitgesloten verhaal en onbewust zorg je ervoor dat je er vandaan blijft. Angst voor het voelen van de pijn of angst om te worden uitgesloten door anderen maakt dat je blijft zwijgen. Deze angst komt voort uit schuld- en schaamtegevoelens en angst voor veroordeling, wat niet onterecht is. We leven in een maatschappij waar je snel veroordeeld wordt op het gedrag dat je laat zien in plaats van dat de vraag wordt gesteld: wat is je overkomen, wat is jouw verhaal?

Je maakt keuzes die je niet kunt verklaren, die haaks staan op hoe je zou willen zijn...

Als je nog vast zit in uitgesloten verhalen van jezelf, dan heb je een ander handelingsrepertoire tot je beschikking. Bessel van der Kolk laat in zijn boek Traumasporen zien dat de hersenen van volwassenen die in hun jeugd overweldigende gebeurtenissen hebben meegemaakt, anders functioneren dan in vergelijking met volwassenen die hier niet aan zijn blootgesteld. Je laat ander gedrag zien en kiest voor andere oplossingen. Dit gedrag kan een grote kwaliteit zijn, maar is nog steeds overlevingsgedrag dat van nature niet bij je hoort. Ongemerkt kost dit veel energie. Het kan ook zijn dat je gedrag inzet, waarin je jezelf niet herkent en dat soms zelfs destructief is voor jezelf of voor je omgeving. Je maakt keuzes die je niet kunt verklaren, die haaks staan op hoe je zou willen zijn, wat je zou willen en die niet stroken met wie je ten diepste bent. In beide gevallen kom je op een gegeven moment situaties tegen waarmee je moeilijk kunt omgaan. Als een herhalend patroon keren deze steeds terug, zowel in werk als privé. Je kunt er niet meer omheen om te zien wat maakt dat je niet met de situatie kunt omgaan.

Uitsluiting kan leiden tot een bestaansrechttrauma. Een bestaansrechttrauma ontstaat door het stelselmatig en langdurig uitsluiten van delen in jezelf, of doordat je als individu uitgesloten wordt door anderen. Er is sprake van een (onbewust) verlangen om delen van jezelf in te sluiten of om ingesloten te worden door anderen. Hierdoor pas je je gedraag aan om ingesloten te zijn, zelfs als dat ten koste gaat van het eigen leven. Vormen van uitsluiting zijn negatieve oordelen, negeren, buitensluiten, wegstijgen, zwijgen en pesten.

Kenmerken van een bestaansrechttrauma:

- gevoelens van er niet mogen zijn;***
- angst om niet goed genoeg te zijn;***
- angst voor afwijzing;***
- gericht zijn op erkenning van anderen;***

- ontbreken van zelfvertrouwen;
- angst voor verlies;
- onvermogen om vanuit eigen behoeften te communiceren en niet voluit kunnen leven;
- exploderen of imploderen;
- *daderschap en/of slachtofferschap, vaak meerdere generaties.*

Heling van een bestaansrechttrauma vraagt om het erkennen van je pijn en angsten door stem te geven aan je persoonlijke geschiedenis (verhalen) en deze in te sluiten.

© 2017 Shielta Ramautarsing; De Kracht van Zijn wie ik ben

De eerste stap om hieruit los te komen, is voor jezelf durven erkennen dat er uitgesloten verhalen zijn, die stem mogen krijgen. Letterlijk door te praten over wat je persoonlijke geschiedenis is. Door stil te staan bij wie je bent en wanneer je bent gaan aanpassen. Hiervoor is een veilige setting nodig. Het proces gaat net zo hard als jij zelf aan kan. Het herkennen, erkennen, durven uitspreken wat geen stem mocht krijgen is een kwetsbaar proces. Het vraagt om geduld van en compassie voor jezelf om er op een andere manier mee om te gaan. Dit is inspannend, maar doordat jij er mag zijn met alles wat je heeft gevormd, komt er ook ontspanning. De energie die het kostte om het uitgesloten verhaal te onderdrukken komt vrij en kan aangewend worden om nog sterker in je eigen kracht te staan. Stem geven aan je persoonlijke geschiedenis uit je verleden, maakt je sterker voor de toekomst.

Tijdens dit proces blijkt vaak dat het uitgesloten verhaal niet bij jou begon, maar al meerdere (soms vele) generaties speelt. Patronen van overleving zijn van generatie op generatie doorgegeven in je familiesysteem. Zowel de kracht die ontstaan is uit de overleving, als de disfunctionele patronen worden doorgegeven. Disfunctionaliteit blijft voortbestaan, omdat niemand er stem aangeeft. Er is geen ruimte voor deze verhalen, omdat de leden van het familiesysteem zelf nog vastzitten in hun eigen trauma's, angsten en pijn. Stem geven aan het uitgesloten verhaal doorbreekt de vicieuze cirkel en maakt de weg voor de volgende generatie vrij. Het is dan ook van groot belang dat verhalen worden verteld en gedeeld.

De kracht van je eigen verhaal

Wil jij ook stem geven aan jouw verhaal. Schrijf je in voor de 2-daagse training De kracht van je eigen verhaal op **11 en 12 februari**. [Klik hier](#) voor meer informatie.