

## Praten over blokkades of jeugdervaringen



Relaties komen niet vanzelf en vaak moet men flink investeren om op de juiste golflengte te komen. Zeker daar waar bepaalde aspecten vanuit het verleden een vaak onduidelijke rol spelen. Hoe fijn is het als je alles weet over je partner en dat die kennis een verrijking is voor de band die je samen hebt. Maar wat als iemand niet goed weet uit te leggen dat er bepaalde zaken (bijvoorbeeld blokkades) een rol in het denken en handelen spelen omdat men

het zelf wel voelt maar het niet goed kan verklaren. In onze ratio lijkt het alsof wij de ander beschuldigen van stiekem gedrag of vinden wij hen niet krachtig genoeg om dit openlijk te bespreken of worden we argwanend. Maar daar zit juist vaak het knelpunt. Want als die ander niet goed weet wat het is of hoe dit te formuleren of beschrijven? Vaak is het geen onwil maar kan het schaamte zijn of niet goed weten hoe hetgeen jezelf voelt bij anderen over kan brengen. Angst voor onbegrip speelt hierbij een grote rol. Vinden anderen mij niet gek en ze vinden mij vast abnormaal zijn dan gedachten die een grote rol kunnen spelen. Wij zijn gevormd door onze levenservaringen die wij opdeden zonder dat we daar bewust mee bezig waren. Dingen gebeurden en daarmee moest je toen gewoon mee omgaan. Later kunnen bepaalde ervaringen een grote rol in ons denken en handelen gaan spelen en kunnen ze zelfs bepalend zijn voor hoe wij overkomen bij anderen. Een ander belangrijk punt is de gevoelswaarde van iets. Een ervaring die voor de één een grote impact heeft kan door de ander als onbeduidend ervaren worden. Daar ligt de bron van schaamtegevoel. Ook zijn er ervaringen waar men liever niet over praat. Incest is daar een voorbeeld van.



Ondanks dat het steeds meer bespreekbaar wordt is het voor veel mensen nog steeds iets om zich voor te schamen. Wat vertel je erover en hoe zullen anderen reageren? Gaan ze mij anders zien als ze het weten? Zullen ze mij niet anders gaan behandelen? Raak ik mensen kwijt? Wat zullen ze mij verwijten? Dit zijn allemaal hele logische vragen die een slachtoffer heeft. Ook al weet men in de ratio dat het kan en mag, emotioneel is het vaak een struikelblok. Nu zijn

er ook ervaringen die moeilijk aan anderen uit te leggen zijn. Kinderen van alcoholisch verslaafde ouders praten weinig over hun jeugdervaringen. Het is ook moeilijk uit te leggen wat dat met jou als kind heeft gedaan. De ervaringen zijn vaak heftig en ongestructureerd. Het is een combinatie van angst, schaamte en eenzaamheid. Die combinatie zorgt ervoor dat men op latere leeftijd die enge gevoelens van toen ver wegstopt. Waarom willen mensen op latere leeftijd niet over hun ervaringen praten? Meestal is dit het gevolg van het gevoel van veiligheid dat het innerlijk is opgeslagen en afgedekt. Het moeten ophalen van de gevoelens is weer een herbeleving en dat is eng. Mensen die in therapie gaan ervaren juist het tegenovergestelde. Hoe goed het is om er over te praten, om dat rommelige laatje weer eens op een juiste wijze te vullen zodat er grip en controle ontstaat. Wat is een goede manier om openlijk met iemand te praten over mogelijke blokkades? Belangrijk is je eigen instelling die open integer en luisterend dient te zijn. We willen vaak veel weten en acteren daardoor soms sterk vragend. Ook willen we vaak advies geven, maar vergeten we ons af te vragen waar dat advies op gebaseerd is. In veel gevallen geven we advies vanuit ons eigen gevoel en de eigen ideeën of emoties daarbij een rol laten spelen. Ook willen we vaak oplossingsgericht werken en is het doel belangrijker dan de weg er naar toe.



Werken naar een doel is goed maar wel op een voor de andere partij acceptabele wijze. Het is belangrijk je constant te realiseren dat de ander er mogelijk al heel lang mee kan zitten en het ongemakkelijk is om er met iemand anders over te praten. Ook is het soms lastig om een onderwerp aan te snijden of om er over te beginnen. Hoe start je een discussie en hoe doe je dat zonder de ander te beledigen of weg te jagen? Het zijn hele logische gedachten wanneer je aan een dergelijk gesprek wilt beginnen. Je wilt de ander ook niet kwijtraken of verder beschadigen.

### **Hierbij enkel tips:**

Vraag jezelf af waarom je dit gesprek wilt voeren?

Het is belangrijk om te weten wat je eigen motivatie is. Wil je de ander helpen of wil je jezelf helpen? Soms wil je dat je samen geholpen wordt.

Wat wil je bereiken?

Heb je een specifiek doel? Is het gewoon een gesprek waarbij je vanzelf ziet waar het toe kan leiden? Of wil je doelgericht iets oplossen?

Wat is je doel?

Vraag jezelf af wat precies het doel van het gesprek moet zijn. Vraag jezelf ook af waarom je dit doel hebt.

Zet wat vragen op papier.

Ook al lijkt dit raar, bedenk dat een gesprek een andere wending kan krijgen dan verwacht en het zal niet goed overkomen als je plots niet meer weet wat je vragen wilt.

Voorkom een verkeerde rol.

Laat het voor jezelf heel duidelijk zijn dat je geen therapeutisch rol moet/mag gaan vervullen. Je bent partner, vriend, collega of familielid maar geen psychiater of therapeut.

Wees voorzichtig met uitspraken en stellingen.

Wat voor jou een spontane reactie kan zijn kan voor de ander een beoordeling lijken. Ook een opmerking als bijvoorbeeld; 'mijn ouders dronken ook wel eens', kan een hele verkeerde uitwerking hebben (goedpraten) en resulteren in ontwijkend gedrag.



Wees voorzichtig met het geven van advies.

Als je geen expert bent loop je het gevaar een ander te adviseren op je gevoel. Vaak is het logisch (rationeel) advies, maar in de praktijk niet altijd uitvoerbaar. Dit kan de ander het gevoel van nutteloosheid geven en stoppen met verwerken.

Blijf altijd vriendelijk.

Soms kunnen er boze dingen gezegd worden en kan iemand onbedoeld hard uithalen. Het is belangrijk dat deze boosheid niet resulteert in een boze reactie terug. Voor degene die praat over de problemen of het verleden kan veel emotie en gevoel ontstaan. Begrijp dat de ander ook zoekende is.

Actief luisteren.

Tijdens het gesprek kan er veel aan de orde komen. Luister heel gericht en probeer niet teveel na te denken tijdens het luisteren. Hoor wat er gezegd wordt.

Lichaamstaal.

Bevestig tijdens het gesprek dat je hoort wat er gezegd wordt. Knik, hou oogcontact en zeg ja als teken dat je het hoort.

Vragen stellen.

Je kunt altijd vragen stellen als; 'heb ik goed begrepen dat.....', 'begrijp ik dat je dit wilt zeggen'. Etc.

Begrijpen.

Zorg altijd te vermijden dat je opmerking maakt als; 'ik begrijp het' of 'ik snap het'. Je begrijpt het niet en je snapt het ook niet. Waarschijnlijk denk je dat het wel begrijpt, maar pas als jezelf deze ervaring hebt wat je echt wat het betekent. Dus voorkom deze uitspraken.

Geef aan wat het met je doet.

Blijf bij jezelf en geef aan wat het met je doet. Dat je er verdrietig van wordt of dat je iets vreselijk vindt. Maar voorkom dat het gesprek kantelt naar een richting dat het plots om jou gaat. Iemand die bang is kan deze situatie aangrijpen om het gesprek een andere wending te geven.

Moet je open of gesloten vragen stellen?

Dit is afhankelijk van de situatie. Voor sommige werken open vragen heel goed en kunnen leiden tot veel informatie. Maar open vragen kunnen ook lastig voor de ander zijn, zeker als deze zoekende is naar structuur. Zorg wel dat je concrete vragen achter de hebt.



### Zorg voor een rustige omgeving.

Ga niet in naar een restaurant of andere plek waar veel mensen zijn. Het gevoel dat anderen mee kunnen luisteren zorgt voor blokkades en zal het gesprek niet ten goede komen. Ook kan een gesprek emotioneel zijn en dit geeft geen gevoel van vrijheid. Bedenk dat je bij wandelen ook anderen kan tegenkomen.

### Emoties.

Laat emoties komen! Hoe eng ze misschien ook zijn, laat het gebeuren. Het is gepast om de ander te troosten maar bedenk dat troosten ook kan leiden tot dichtklappen en verstokken van de discussie. Reik water of tissues aan maar zorg ervoor dat de ander zich niet kleinzielig gaat voelen. Laat de ander huilen, want huilen lucht op. Dwing emotie niet af door te zeggen; 'je moet huilen, gooi het eruit'. Geef ruimte en wees er voor de ander. Denk aan je mogelijke eigen emotie. Je kunt iets horen waar je van schrikt, iets waar je nooit aan gedacht had. Het kan je raken en jouw emoties hebben ook de ruimte nodig. Schrik er niet van en volg je gevoel. Wees wel voorzichtig met boosheid. Als de ander aangeeft dat een ander hem of haar vroeger iets heeft aangedaan, reageer dan niet met boosheid of opmerkingen als; 'als ik hem ooit tegenkom, nou dan....'. dit lijkt ondersteunend maar werkt contraproductief.

### Doorvragen.

Als de ander aangeeft dat het te moeilijk of te pijnlijk is om details te bespreken respecteer dat dan. Als iemand kan nog niet klaar zijn om de ervaring te herbeleven dan is doorvragen eerder een probleem dan een oplossing. Bedenk dat de ander het beste aanvoelt wat er wel en niet besproken kan worden.

### Pauzes.

Let goed op wat het gesprek met de ander doet. Neem pauze wanneer nodig. Geef de ruimte om te pauzeren of weer op adem te komen. De boel onder druk zetten is de grootste fout die je op dat moment kunt maken.

### Respectvol.

Bedenk dat de ander al voldoende moeite heeft om over de blokkades heen te komen, blijf dus altijd respectvol en menselijk. Het vergt enorm veel kracht, lef en karakter om je open te stellen, dus beloon dit met respect en waardering.



*Wilma was 11 jaar toen zij tijdens een vakantie op een camping door een medewerker onzedelijk werd betast. Door haar te dreigen met de dood en erge dingen voor haar zusjes wist de dader haar zo te bespelen dat Wilma het aan niemand durfde te vertellen. Het betasten ging de gehele vakantie door en op de laatste dag wist de dader haar nog goed in te prenten dat hij wist waar ze woonden en zijn bedreigingen zou komen uitvoeren. Met deze angst, pijn en vernedering moest Wilma zelf leren omgaan. Maar hoe je dat als jong meisje van 11 jaar. Verstoppert en de gedachten daarover blokkeren leek het beste. Overal waar Wilma alleen kwam met volwassen mannen of waarbij de herinnering aan die vakantie terugkwam probeerde zij te ontwijken. Maar haar ouders vonden dat sporten goed was voor haar algemene ontwikkeling en schreven haar in op een turnvereniging. Wekelijks stond zij doodsangsten uit bij het omkleden en dat viel ook andere kinderen op. Die begonnen haar te plagen maar Wilma kon niets over haar verleden vertellen.*

*Opgesloten in angst deed zij wat veel lotgenoten doen namelijk heel stoer gedrag gaan vertonen. Zij werd een durfal in haar uitlatingen over jongens en seks en dat werd door haar vriendinnen als grappig ervaren. maar zodra het op daden aankwam wist Wilma niet wat doen om dit te voorkomen. Met deze vernederende gevoelens worstelde zij zich door haar schoolopleiding heen. Ook later bleken haar ervaringen een blokkade te vormen voor een normale omgang met mannen. Zodra er sprake was van intimiteit klapte Wilma helemaal dicht en wilde eigenlijk alleen maar vluchten. Doordat ze er niet over kon praten liepen relaties stuk.*

*Nadat zij Bart ontmoette werd het anders. Hij liep niet weg maar voelde dat er iets was. Hij begon er voorzichtig over te praten en voorzag Wilma met die veilige haven die ze nodig had. Na vele gesprekken kwamen zij overeen dat het een goed idee zou zijn als Wilma hulp zocht. Deze stap werd ook gezet en na enkele zeer vruchtbare sessies leerde Wilma over haar blokkades te praten. Nu, inmiddels weer vele jaren verder, zijn Wilma en Bart de blijde ouders van dochter Caja en zoon Gabor.*



Praten over blokkades is dus niet eenvoudig, het vergt kracht en durf. Door er over te praten kunnen oude wonden opengereten worden en dat is pijnlijk. Wel weten we dat het ook een helingsproces is. Het verduidelijkt wat er speelt en waar de ander mee zit. Respect en een menselijke benadering zijn daarbij van groot belang

## **Ben Determann**

T. 06-54 208 259  
bdetermann@people-investment.nl  
www.people-investment.nl