

Waarom het onderdrukken van emoties en gevoelens ons ziek kan maken

Vrijwel iedereen kent gevoelens die hij liever niet zou hebben. Angst, verdriet, boosheid, schaamte of onzekerheid kunnen ongemakkelijk zijn. Het is daarom heel begrijpelijk dat we proberen ze zo snel mogelijk weer kwijt te raken. We leiden onszelf af, zetten onze schouders eronder, relativeren, gaan harder werken of vertellen onszelf dat we niet zo moeten aanstellen.

Soms lijkt dat ook te werken.

Tenminste, voor een tijdje.

Toch zie ik in mijn praktijk regelmatig dat mensen juist vastlopen nadat zij jarenlang vooral hebben geprobeerd door te gaan. Niet omdat zij zwak zijn, maar vaak juist omdat zij sterk zijn geweest. Zij hebben verantwoordelijkheid genomen, gezorgd voor anderen, hun werk gedaan en geprobeerd het leven op de rails te houden. Ondertussen kregen hun eigen emoties steeds minder ruimte.

Wat wij niet willen voelen, verdwijnt echter meestal niet.

Het verdwijnt alleen uit ons bewustzijn.

Ons lichaam vergeet het niet.

Dat betekent niet dat iedere lichamelijke klacht een emotionele oorzaak heeft. Dat zou veel te eenvoudig zijn. Wanneer er aanwijzingen zijn voor een lichamelijke aandoening, is zorgvuldig medisch onderzoek altijd belangrijk. Maar wanneer klachten blijven bestaan zonder dat daar een afdoende lichamelijke verklaring voor wordt gevonden, kan het zinvol zijn een andere vraag te stellen.

Niet alleen:

“Waar komt deze klacht vandaan?”

Maar ook:

“Wat probeert deze klacht misschien zichtbaar te maken?”

In de loop van de jaren ben ik steeds meer gaan ontdekken dat veel emoties niet verdwijnen doordat we ze onderdrukken. Ze zoeken vaak een andere weg. Soms uit zich dat in vermoeidheid, nek- of schouderklachten, slaapproblemen, buikklachten of een voortdurend gevoel van onrust. Niet omdat emoties ziek zijn of omdat klachten “tussen de oren” zouden zitten. De klachten zijn echt. Maar soms laat het lichaam iets zien waarvoor eerder geen ruimte was.

Dat is eigenlijk niet zo vreemd.

Emoties horen bij onze oudste manieren om ons tot het leven te verhouden. Nog voordat wij konden nadenken of woorden hadden voor wat we meemaakten, reageerde ons lichaam al op de wereld om ons heen. Emoties vertellen ons niet hoe de werkelijkheid objectief is. Zij laten zien hoe wij ons op dat moment tot die werkelijkheid verhouden. Ze maken zichtbaar dat er blijkbaar iets voor ons van betekenis is.

Juist daarom zie ik emoties niet als een fout in ons systeem, maar als een belangrijk onderdeel van ons mens-zijn.

Dat betekent niet dat we alles wat we voelen onmiddellijk moeten uiten of ernaar moeten handelen. Emoties zijn geen opdrachten. Maar ze verdienen wel onze aandacht. Niet omdat zij altijd gelijk hebben, maar omdat

zij ons iets proberen te vertellen over onszelf en over de manier waarop wij op dat moment in het leven staan.

Veel mensen begrijpen heel goed wat er met hen aan de hand is. Ze kunnen hun situatie helder analyseren en weten vaak precies waardoor hun klachten zijn ontstaan. Toch ervaren zij dat inzicht alleen niet altijd voldoende is. Wat je met je hoofd begrijpt, krijgt niet vanzelf een plaats in je lichaam. Werkelijke ontwikkeling ontstaat wanneer iets niet alleen wordt begrepen, maar ook mag worden ervaren, doorvoeld en uiteindelijk eigen wordt.

Dat is de belangrijkste reden waarom ik anders ben gaan kijken naar lichamelijke klachten. Niet iedere klacht hoeft zo snel mogelijk te verdwijnen. Soms nodigt een klacht ons uit om opnieuw te luisteren naar iets wat we lange tijd niet meer hebben willen of kunnen voelen.

Dat maakt een klacht niet prettig.

Maar soms wel betekenisvol.

Herstel begint daarom niet alleen met de vraag hoe een klacht kan verdwijnen, maar ook met de bereidheid om opnieuw nieuwsgierig te worden naar wat ons lichaam en onze emoties ons proberen te vertellen.