

Verwerken

In and out of the box?

Verwerken lijkt op water uit de kraan: het is zo gewoon dat de werkelijkheid ervan pas tot je doordringt als het stromen stagneert. Even vanzelfsprekend is onze stofwisseling, waarbij iedereen wel eens ervaart hoe het gaat als het o zo heerlijke, maar toch te vette eten niet te verwerken is... Je fysieke lichaam komt in opstand en geeft je zonder omhaal te kennen dat het eten letterlijk niet te verteren is: na de nodige buikpijn en misselijkheid komt de hele hap retour. Maar hoe gedraagt zich onze psychische stofwisseling in relatie tot wat zij te verteren krijgt?

Als moderne mensen zijn we ons, mede dankzij de hedendaagse wetenschap, ervan 'bewust' dat we overdag en deels ook 's nachts via onze zintuigen een voortdurende toestroom aan informatie krijgen. Feitelijk zijn we continu blootgesteld aan een vloedgolf van prikkels en indrukken van buiten ons, evenals vanuit ons lijf, die aanklotst tegen de grenzen van onze persoonlijke en psychische binnenwereld. Eigenlijk is het een wonder dat je kunt functioneren bij deze enorme input.

Gelukkig is ieder van ons toegerust met een buitengewoon knap cognitief systeem dat zeven dagen per week, 24 uur per dag – voornamelijk onderbewust – actief filtert en selecteert op zowel kwantiteit, kwaliteit, op betekenis en op relatie. Dit geavanceerde systeem zorgt ervoor dat je (overdag) aandacht en bewustzijn vrij kunt houden voor regie bij je functioneren in het hier en nu. Met de vrijgemaakte aandacht kun je vervolgens zelf in de weer met alles dat je in je leven als (niet) passend, (on)wenselijk en/of (on)nodig ervaart.

Deze regie gebruik je dus om waar mogelijk bewust keuzes te maken in wat, waar, hoe en hoeveel je wilt doen en ervaren, zodat je ook kunt 'behappen' wat je in je binnenste toelaat.

Taal kent ver hulde, aan het fysieke lichaam ontleende kennis over wat er gebeurt en mogelijk is bij de geschetste onstoffelijke instroom vanuit onze leefwereld. Zo willen we 'aan iets proeven', 'zetten we er de tanden in', of moeten we er soms 'een poosje op kauwen'. En onze regie faalt als wij iets 'door onze strot geduwd' krijgen...

Automatische piloot, wachter en bewerker

Het voorgaande laat zien dat je, naast je automatische piloot, ook zelf als wachter aan je psychische poort staat en eveneens als bewerker van je input. Door bewust aandacht te schenken aan wat zich aandient, bewerk je voor wat je psychische binnenwereld binnengaat. Daarmee verbind je je aan jouw

input en juist die verbinding maakt 'verteerbaar' wat eenmaal achter je psychische grens geraakt.

Zijn indrukken onze psychische grens gepasseerd, dan vertrouwen we deze inhoud opnieuw toe aan wonderen die zich in hoge mate aan ons bewustzijn onttrekken. Want stel je eens voor hoezeer alles wat buiten je is – *alles dat je niet bent* – je psychische grens passeert naar het uiterst specifieke – *wie en wat je wel bent* – zonder daarbij je identiteit en idee van jouw werkelijkheid te verstoren. Dit lijkt gewoon, maar is zeer bijzonder.

Net zoals onze fysieke stofwisseling heeft ook onze psyche een verteringsproces. Dat ook dit feitelijk een hoofdzakelijk onderbewust proces is, kun je herkennen aan de grote rol van slaap bij verwerken en leren. Na een nacht slapen 'kun je het een plekje geven'; de informatie is aangepast en raakt geïntegreerd in de totaliteit van wat je kent, je vindt je overzicht terug en ziet nieuwe verbanden. Je bewuste zelf doet niets aan dit deel van de klus. Wel kun je overdag dit proces actief helpen door je focus van aandacht en bewustzijn weg te leiden van een te verteren onderwerp; 'je zinnen verzetten' geeft ruimte aan het onbewuste deel van het proces om 'de hap' van je ervaring te verwerken.

Eigenheid behouden

Op fysiek niveau zorgt je stofwisseling ervoor dat alle eigenheid van wat je eet feitelijk vernietigd wordt. Je eten wordt tot op molecuulniveau afgebroken opdat niets van het eigene van de plant of het dier dat je eet jouw fysieke eigenheid zal verstoren. Anders zou je vergiftigd raken en/of veroorzaakt je immuunsysteem een allergische reactie.

En zo moet ook je psychische input/voeding, zij het in mindere mate, worden afgebroken opdat je psychische immuniteit, jouw eigenheid en identiteit, niet verstoord raken. Onze psychische maag verschilt echter opmerkelijk met onze fysieke maag: wij kun-

nen, een beetje zoals een koe, onze psychische inhoud in ons bewustzijn 'naar boven', maar ook naar buiten brengen. Dit doe je door je ervaring met anderen te delen, door er woorden aan te geven en door er vragen over te stellen of over te krijgen. Hiermee breek je informatie en prikkels naar hun eigenheid en aard af. Je geeft ze dan jouw stempel. Zo maak je ze voldoende inpasbaar in wie je bent, in wat je voor jouzelf als bekend, werkelijk en waar ervaart.

Een groot verschil tussen onze fysieke en onze psychische stofwisseling is echter dat ons fysieke lichaam veel vaster is en door haar huid meer concreet omgrendst dan ons psychische 'lichaam'. Dit laatste heeft een ik-ander- en een binnen-buitengrens die we in de ontmoeting alleen gevoelsmatig waarnemen. De psyche heeft toch vooral een fluïde karakter.

Je kunt dit merken als een ander je iets met veel overtuigingskracht voor- of oplegt. Het krachten- spel van gedachten

en overtuigingen van de ander komen zomaar bij je binnen. Vervolgens voel je na korte of langere tijd dat het in je wringt; het botst met wie je bent, met je beeld van jouw werkelijkheid en waarden. Het ontbreekt je aan voldoende overeenstemming met deze input, waarna je haar weer onverwerkt 'uitscheidt'. Daarnaast kent iedereen wel de ervaring van onrust wanneer je iets dat binnenkwam als niet passend, als ongewenst, onbegrijpelijk of niet te snappen ervaart. Je psyche gaat er ongevraagd, soms dag en nacht, mee aan de slag totdat je er vat op krijgt en tot je het kunt inpassen in wat je al kent. Input 'moet en zal' begrijpelijk worden.

Psychisch verpakken

Echt mis gaat het voor je psychische stofwisseling als een ervaring te groot, te grof, te vreemd, te indringend, te amoreel is of te veel slechtheid bevat. Het

'te' van input die je psychische wachter voorbij schiet maakt het noodzakelijke voorbereiden ervan onmogelijk. De rust en samenhang in je psychische binnenwateren kan zelfs zo verstoord raken dat deze ervaring je 'ik' eruit slingert. Dat noemen we shock, of mogelijk zelfs een psychose. Het organische functioneren van je psyche is dan ontwricht en aan zichzelf overgeleverd. Hierin lijkt onze psyche op een huis waar een ongewenste gast of noodweer zomaar binnendringt: de bewoner vlucht, de kachel waait uit, het interieur valt door elkaar en de deuren en ramen sluiten niet meer (goed). Je psychische huis is dan overgeleverd aan 'alle invloeden van buiten', en je bent als bewoner op een onbereikbaar adres....

Deze toestand van beschadiging en onbeschermd zijn zie je bij (psycho)trauma, hetgeen letterlijk 'wond' betekent.

Gelukkig leeft je psyche in tegenstelling tot een bakstenen huis. Zij heeft in samenspel met je fysieke lichaam een pakket aan noodmaatregelen dat zij, waar mogelijk, eigenstandig, uitvoeren: je psyche

'verpakt' de onverwerkbare ervaring die je intrapsychische en psyche-fysieke samenhang verstoort. Je hele systeem is immers ingericht op overleven en heel blijven/worden. Je moet en wil verder!

Vanzelfsprekend en onderbewust gaan de intelligente gezondheid herstellende krachten van zowel je psychische als je fysieke lichaam aan de slag om de intern verstoorde orde en samenhang te herstellen, om je systeem te revalideren. Maar hierbij laten ze allereerst noodgedwongen de ontwrichtende verpakte ervaring (voorlopig) ongemoeid. Pas als 'huis en interieur hersteld zijn en de kachel weer aan is', kun je als bewoner terugkeren. Alleen dan kun je als bewoner, indien je dit aandurft, voorzichtig en bijna altijd met hulp van anderen de nare, te grote ervaring gaan 'uitpakken'. Dit kan een kortdurend, maar ook een levenslang proces zijn.

8

Een nu 98-jarige man ontvlucht Nederland gedurende de Tweede Wereldoorlog als student om te ontkomen aan de door de Duitse bezetter ingestelde *Arbeitseinsatz*. Zijn vlucht brengt hem ten slotte naar Frankrijk, waar hij aan een regionale Franse hogeschool zijn studie tijdelijk voortzet. De school staat in een klein gehucht in de buurt van een spoorlijn. In de zomer van 1944 passeert een trein vol vluchtende gezinnen uit Normandië het plaatselijk station. Op dat moment vallen geallieerde jachtvliegtuigen de trein aan in de veronderstelling een Duits troepentransport te bestoken. Het drama in de kapotgeschoten trein is niet te overzien. Alle studenten moeten de zwaargewonde en verminkte slachtoffers, onder wie kinderen, helpen. Dit maakt onuitwisbare indruk op de dan 22-jarige jonge man. Die nacht loopt hij de 35 kilometer naar zijn verblijfplaats om de verschrikkingen enigszins te verwerken. In de jaren erna komt hij telkens terug op dit voorval, maar slaagt er, overmand door emoties, nooit in om werkelijk woorden te geven aan wat hij ter plekke heeft ervaren.

Levende inhoud

Input die via je zintuigen je psychische thuis binnenkomt is weliswaar 'gewoon' informatie, maar tegelijk veel meer dan dat: deze instroom leeft. Zij heeft herkomst, afzenders als eerdere eigenaars, zij heeft aard en karakter. Juist doordat psychische input leeft, zet zij je van binnenuit aan. Nieuw en onbekend raakt voor jou bekend. Deze tastervaring nodigt je al in je psychische voorportaal uit of indien nodig dwingt zij je aan de slag te gaan. Door overleefgedrag verpakte, bedreigende en/of destructieve instroom gaat immers vroeger of later als een radio-actief vat in je bewustzijn 'lekken'.

Om psychisch gezond te blijven moet je je weerstand voor herbeleven overwinnen, opdat je de levende

inhoud van de situatie die jou ontwrichtte op enig moment onder ogen ziet, haar (er)kent en daarmee bewust als jouw beleving eigen maakt. Ten behoeve van het herstel van je psychische bewegelijkheid, voor het behouden en versterken van je identiteit en psychische samenhang, kun je er niet omheen om daarbij je innerlijke vermogens en krachten aan te spreken en nieuwe te ontwikkelen. Sterker nog, als je de greep van een overrompelende ervaring wilt overwinnen, dan werkt het ontworstelen aan haar krachtenspel in alle richtingen verbindend: het stuwt je zowel richting je medemens als richting jouw eigen kern en potentieel.

In de ontmoeting met de ander vind je de steun en het podium om jouw ervaring tot expressie te brengen en zo in de veilige ruimte van een uitwisseling te doorleven. Expressie, klankborden en reflecteren zijn essentiële voorwaarden voor verwerking. Als bonus voel je je weer verbonden en sociaal gedragen; een letterlijk basale ervaring die je basisveiligheid en je gevoel 'het leven aan te kunnen' herstelt. De kracht van 'sociaal opwarmen' bij een traumatisch 'bevrozen'¹ maakt zichtbaar dat verwerking niet alleen een persoonlijk, maar vooral een contextueel en sociaal proces is dat jouw activiteit in verbinding met anderen nodig heeft. Je sociaal verbonden weten voedt overgave, acceptatie en ontspanning; de elementen die je innerlijke herstelvermogen de noodzakelijke ruimte geven.

Wikkels

Overgave aan en acceptatie van een ingrijpende levensgebeurtenis, de verwerking en integratie ervan, het herstel van levensvertrouwen; dit alles ziet zich enorm gevoed wanneer je basishouding naar het leven doortrokken is met interesse. Belangstelling maakt een pijnlijk en angstig voorval tot een kans op 'ontwikkeling' in de ware zin van het woord: de gebeurtenis botst met je persona, in bezinnen en verinnerlijken legt je persona op haar weg naar binnen 'wikkels' af van het jou bekende. Moedig open blijven, of bewust, en vrijwillig openen bij frictie, het

¹ Vechten, vluchten en bevrozen zijn primaire reacties van 'het reptielenbrein' op gevaar en dreiging

inrichten van een luisterhouding, voert je mee richting je eigen essentie, je persoonlijke wezenskern. Daar zijn de algemene wijsheid en de intelligentie te beluisteren die tevens de levende krachten zijn achter het wonder van je onderbewuste psychische stofwisseling. Maar nu zijn zij volkomen individueel, verlevendigd met jouw unieke persoonlijke kleur.

In persoonlijke bereidheid verschijnt het verwerken van tegenslag of trauma als een hedendaagse variant van wat men vroeger kende als loutering, catharsis of initiatie. De inspanning om je ervaring tegemoet te treden bij je proces van verwerken, tekent haar bij in de kleurenwaaier van al jouw persoonlijke betekenissen, in de gouden glans van pure authenticiteit.

Referenties

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: Dgvt Verlag.
- Antonovsky, A. https://nl.qaz.wiki/wiki/Aaron_Antonovsky [opgehaald 17-4-21]
- Broadbent, D. (1995) *Attention, Selection, Awareness, and Control*. Oxford University Press.
- Damasio, A.R. (2000). *The Feeling Of What Happens*. Boston: Mariner Books.
- Keirse, E.A.G.C. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet*. Tiel: Lannoo.
- Kolk, B. van der (2016). *Trauma Sporen*. Eeserveen: Mens!
- Ruf, B (2016). *Vlucht-Trauma Pedagogiek*. Utrecht: BVS Schooladvies.

Guido Smeding

Guido Smeding werkt als psycholoog en NVPA psychosociaal therapeut in eigen praktijk en in Gezondheidscentrum Therapeuticum de Rozenhof te Zutphen. Als auteur, publicist, spreker en docent behandelt hij verschillende thema's rond het mens-zijn in deze tijd.

www.guidosmeding.nl