



# Van depressie naar expressie

We zitten samen op de grond en kijken naar de systemische elementen die ze heeft neergelegd als representatie van haar gezin van herkomst. Ze kijkt ernaar, met aandacht en in tranen, en alles komt weer boven: het verdriet, de eenzaamheid, en de onmogelijkheid om die emoties met haar ouders te bespreken.

Lange tijd wilde ze geen kinderen, maar nu is ze diep ontroerd door de hoeveelheid liefde die haar zoontje in haar losmaakt. Al snel blijkt echter dat hij niet alleen liefde, maar ook veel verdriet losmaakt. Het is meer dan een slechte dag of een beetje neerslachtigheid. Door zorgverleners is het inmiddels gelabeld als een postpartum depressie. Nu wil ze de 'rommel van vroeger' achter zich laten, evenals bepaalde dynamieken die ze als toxisch ervaart. Als ze langer kijkt naar de gelegde opstelling, wordt ze boos. Ze voelt een tinteling in haar tenen, spanning in haar onderrug, verstijving in haar schouders. Heel haar lichaam reageert op de boosheid en als ik haar vraag wat die te melden heeft, zegt ze: 'Flikker op! Ik haat je voor wat je hebt gedaan!'



'dit was de eerste keer dat ik écht naar mijn emotie heb geluisterd'

Haar jeugd was verstikkend, beroofd van vrijheid. Ze mocht zichzelf niet zijn en was op school het buitenbeentje, een nakomertje op wie haar vader eigenlijk niet zat te wachten. Ze moest zich aanpassen aan wat haar ouders voor haar hadden bedacht. Interesse voor haar wensen en behoeften ontbrak. Als kind was ze verdrietig en vervuld van schaamte. Ze voelde zich alleen met haar pijn, want met haar ouders over haar ervaringen praten ging niet. Die waren op zichzelf gericht en emotioneel niet beschikbaar. Ze onderdrukte voortdurend haar emoties.

We spreken over wat er met emoties gebeurt als je ze niet uitspreekt. Daarmee zijn ze immers niet verdwenen. Een verstoorde homeostase onderdrukt de afgifte van gelukshormonen en uiteindelijk ook het immuunsysteem. Zo worden fysiologische stressreacties in het impliciete geheugen van het lichaam opgeslagen. In de woorden

van psychiater Bessel van der Kolk: 'The body keeps the score.'<sup>[1]</sup>

Als we kijken naar de etymologie van 'emotie', komen we bij het Latijn, waarin 'e' een verkorting is van 'ex', en 'motie' een soort voltooid deelwoord van 'movere', dat bewegen betekent: dat wat zich naar buiten beweegt. Dat is de essentie van een emotie – het *uitdrukken* ervan, de *expressie*. Als de omstandigheden van ons vragen dat we die emotie niet *uitdrukken*, maar *onderdrukken*, dan komen we bij een ander Latijns woord: *depressie*. Ik spreek langzaam als ik dit uitleg en ik kijk haar aan. Ze moet het even op zich laten inwerken en zegt dan: 'Ooooh, woowoo... die verbinding heb ik zelf nog nooit gelegd!'

Hoe veilig is het om onze emoties naar buiten te brengen en ze niet te onderdrukken? Ervaren we toestemming om ze te laten zien, ook wanneer ze voor de ander oncomfortabel zijn?<sup>[2]</sup> Waar blijft

de verbinding met ons ware Zelf als we eindeloos lang onderdrukken wat we voelen en wie we zijn?<sup>[3]</sup>

Vandaag heeft ze gescholden en gehuild, voelde ze trots en verdriet, woede en dankbaarheid. Het idee van haar tranen als smeltwater van alles wat in haar bevroren is geraakt en nu ontdooit, spreekt haar aan.<sup>[4]</sup> Als we afronden, zegt ze: 'Dit was de eerste keer dat ik écht naar mijn emotie heb geluisterd. Ik heb die aangekeken en gezegd: 'Ik zie jou nu!' Daardoor verdween de heftigheid. Ik voel nu opluchting!' ■

#### BRONVERMELDING:

1. Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Penguin Random House UK.
2. Brackett, M. (2014). *Permission to Feel. The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-being and Success*. Celadon Books/Macmillan Publishers.
3. Maté, G., & Maté, D. (2022). *The Myth of Normal*. Avery/Penguin Random House.
4. Murray, N. (2020). *The Little Iceberg*. connected baby Ltd.