



Bertho Bastiaens

Ontspanningstherapeut

---

## Omgaan met een gedramatiseerde beleving.

### Wanneer gaat het over een gedramatiseerde beleving?

We spreken van een gedramatiseerde beleving als de emotionele reactie buiten verhouding is in vergelijking met de oorzaak ervan. De beleving wordt buiten proportie gekleurd door een overgrote aanwezigheid van het emotionele aspect van de persoon.

Vb. Je kunt in paniek geraken als iemand je met een pistool bedreigt. Deze beleving is dan "normaal" dwz in verhouding met de aanleiding.

Vb. Je gevoel blijft onberoerd als je hoort dat je geliefde een zwaar ongeval gehad heeft. Dit is geen reactie in verhouding met de oorzaak.

Vb. Als je in paniek geraakt als je vriendin vertelt dat ze graag met je zou gaan samen wonen, dan is dit in de meeste gevallen buiten proportie.

De reden van het dramatiseren ligt vaak in het verleden of in onze opvoeding.

### Het verleden.

In ons verleden kunnen we grote emotionele ladingen opbouwen, doordat we niet goed met onze emoties hebben kunnen omgaan. Hiermee bedoelen we dat we onze emoties niet normaal hebben kunnen beleven, ventileren, afreageren, ze een plaats geven en ze begrijpen. Vaak was er de ruimte niet bij onze opvoeders, maar ook de opvoeding die ons kon leren hoe we constructief konden omgaan met die emoties, was niet altijd beschikbaar.

Soms zijn er omstandigheden of factoren die een constructief omgaan met emoties in de weg staan (vb. een kind van 1 jaar oud is erg beperkt in zijn bewustzijn en uitdrukkingsmogelijkheid).

Emotionele ladingen kunnen worden opgebouwd bij trauma's. Schokkende gebeurtenissen van allerlei aard: een ongeval, fysiek/seksueel geweld, emotioneel geweld... Soms gebeurt die opbouw ook door een sluipende destructieve toestand zoals bvb. een zieke moeder die haar baby'tje niet kan geven wat het nodig heeft of opvoeders die zelf zo zwaar gekwetst zijn dat ze niet goed aanwezig kunnen zijn als opvoeder.

Die onverwerkte emotionele ladingen slaan we op in ons onderbewuste en in ons fysieke en energetische lichaam. Daarbovenop zijn er de verdedigingssystemen en mechanismen naar

aanleiding van deze ladingen. Na jaren zijn deze systemen en mechanismen geïntegreerd in onze persoon en zijn functioneren. De oude emotionele ladingen zijn onbewust aanwezig in ons systeem. Ze kunnen ieder moment ontwaken, mits de juiste uitlokkende factor aanwezig is.

In onze beleving vermengt onze emotionele reactie van nu op een gebeurtenis zich met die opgestapelde lading van vroeger. We beleven dan een gedramatiseerde gewaarwording. Deze beleving is dus overdreven emotioneel gekleurd gezien de objectieve aanleiding nu.

### De opvoeding.

Sommige opvoeders gaan, vanuit hun eigen functioneren en zijn, een te grote aandacht geven aan emoties. Ze "wentelen" zich in die emoties of verliezen er zich in. Anderen onderdrukken alle emoties: de "koele kikers". Deze "zijnstoestanden" worden met de paplepel meegegeven aan hun kinderen. Zo leven sommige mensen in een constant gedramatiseerde toestand.

Daarnaast speelt ook de genetische gegevenheid een rol. In families is er een voorbestemdheid om op een bepaalde wijze in het leven te staan en eveneens is er een voorbestemdheid i.v.m. het beleven van emoties. Een constructieve wijze om met deze gegevenheid om te gaan, [wel komma](#) ontbreekt nogal eens.

Maar wat de redenen ook zijn, een gedramatiseerde beleving verstoort onze relaties met onszelf en met de buitenwereld. Constructief omgaan met dit verschijnsel is onontbeerlijk voor een gezond relationeel leven.

### Hoe ombuigen?

1. De eerste fase is het opmerken van het opduiken van deze gedramatiseerde beleving. Het emotionele is sterk aanwezig, het is vermengd met oude emotionele ladingen en overheerst vaak de andere realiteiten, incl. het gezonde verstand. Dit kan je leren herkennen door naar de kenmerken te kijken: vb. oorzaak en reactie.

2. Als je in die gedramatiseerde beleving zit, is de eerste stap: tijd nemen om het gevoel tot rust te brengen en het zijn normale ruimte te laten innemen. Tegelijk krijgt de persoon tijd om afstand te nemen van deze beleving en om o.a. het gezond verstand terug in te schakelen. Wat hier helpt, is o.a.

- \* letterlijk even afstand nemen van de uitlokkende factor door even weg te gaan.
- \* communiceren dat je een overdreven beleving hebt en zeggen dat je tijd nodig hebt eer je een beslissing neemt of eer je het gesprek verder zet.
- \* dieper in het lichaam ademen om het leven te wekken door letterlijk naar de plaats te ademen waar het leven zich bevindt
- \* als je verstijft als reactie op deze beleving, kan letterlijk bewegen helpen om het psychisch functioneren van onbeweeglijkheid te doorbreken.

\* Tv kijken, joggen, ... .

3. Nadat we wat afstand genomen hebben van onze emoties, kunnen we in deze fase de realiteit van vroeger en die van vandaag scheiden. Deze realiteit omvat o.a. emoties, verwachtingen, gebeurtenissen, beelden, situaties... van vroeger en van nu.

Deze scheiding is een voorwaarde om onze beleving constructief te beheren. We hebben anders om te gaan met gewaarwordingen uit het verleden dan met gewaarwordingen van nu. We moeten ons handelen in de wereld nu laten bepalen door de innerlijke realiteit van nu. De beleving van vroeger kunnen we beheren vanuit de zorg voor dat stuk van ons, maar we moeten er ons handelen van nu niet op baseren.

Om het werk van scheiding te doen, moeten we vooral beroep doen op ons gezond verstand en onderscheidingsvermogen. Helder kijken naar alle elementen die er meespelen (emoties, verwachtingen, vroegere ervaringen, behoeften... ). Kijken of ze bij nu horen of dat ze bij een realiteit van vroeger behoren. Situeer ze op hun juiste plaats.

Soms lukt dit meteen, soms is het een werk dat weken of maanden vraagt eer het afgerond is. De ene keer geraken we er alleen uit, de andere keer is de hulp van een (liefst bekwame!) buitenstaander nodig.

4. Vervolgens kijken we in de eerste plaats naar de beleving van nu.

- \* wat heb ik te doen met de elementen die ik geïdentificeerd heb?
- \* wat vraagt een behoefte in het nu?
- \* wat heb ik nu nodig?
- \* welke beslissing neem ik vanuit de realiteit van vandaag? (inbegrepen de innerlijke realiteit)

Hetzelfde doe ik met het stuk van vroeger. Welke actie heb ik te ondernemen, in de eerste plaats ifv een constructief leven nu, maar ook met aandacht om een goed beheer te doen van de oude belevingen die ik meedraag.

Vb. ik kan een beleving vertellen om ze recht van bestaan te geven.

Vb. Ik kan met mildheid naar een oude beleving kijken en mezelf toestaan ze mee te dragen.

Vb. Ik zet ze vandaag opzij om een voordracht te kunnen geven.

In de mate van het mogelijke zorg ik voor mezelf, zowel het stuk van vroeger als het stuk van nu. Laat je leven in de eerste plaats bepalen door de realiteit van nu en vanuit de levensbehoeften en groeibehoeften van nu en neem in de mate van het mogelijke de verantwoordelijkheid op voor een constructief beheer van het verleden.