



## Een goede vraag over....verwerking

Wanneer heb je iets nou eigenlijk verwerkt? Deze vraag werd me onlangs gesteld door iemand die bij mij voor een heel ander probleem kwam. Soms zijn er dingen in je verleden gebeurd, die nog steeds meespelen. Dat kan iets uit je jeugd zijn, maar soms ook van iets wat onlangs gebeurd is.

Ik vond het een goede vraag die mij ertoe bracht hier eens wat dingen over op een rijtje te zetten. Want als zo'n vraag gesteld wordt, kun je daar vaak niet ineens op antwoorden.

- Je wilt er niet over praten (òf je kan er niet over ophouden): bij een verwerkt probleem kun je er gemakkelijk over praten, maar hoeft je het er niet steeds over te hebben.
- Je wordt plotseling overvallen door negatieve gevoelens (kunnen ook lichamelijke kwaaltjes zijn, zoals plotselinge duizeligheid of hoofdpijn in bepaalde situaties)
- Je behandelt je kinderen zoals je zelf door je ouders behandeld bent, terwijl je je juist had voorgenomen een heel andere moeder/vader te worden.
- Je bent getrouwd met iemand die lijkt op je vader of moeder of loopt steeds tegen dezelfde problemen aan omdat je dezelfde fouten maakt, of verkeerde types aantrekt.
- Je onderdrukt lastige emoties òf je doet dat totdat dat uiteindelijk niet meer lukt: je krijgt plotselinge huilbuien of woede uitbarstingen
- Je krijgt de neiging tot verslavingsgedrag (eetbuien, alcohol, drugs, gokken, roken)
- Je hebt negatieve gevoelens: je denkt dat je dingen niet kunt, niet durft, je denkt dat je niet goed genoeg bent. Je wordt passief.

Hoe meer kenmerken voor jou gelden, hoe belangrijker het wordt om er wat aan te doen. Soms kun je zelf niet zien dat je worstelt met problemen uit je verleden. Meestal zijn er mensen in de omgeving die dit veel duidelijker zien. Vaak wordt het niet gewaardeerd als een partner, een goede vriend/vriendin je hierop wijst.

Het is echter geen teken van falen om hier aandacht voor te vragen. Integendeel: ik zou zeggen: gun jezelf die luxe om het aan te pakken. Je wordt er een stuk gelukkiger van!

Nellie Timmermans-van de Kamp, Interpunctie  
Smientdonk 2, 5467 CA Veghel  
www.interpunctie.nl info@interpunctie.nl  
telefoonnr. 0413-310795 of 06-21.59.24.35.

