

Bevroren emoties



Auteur: Ambrosius Duuk

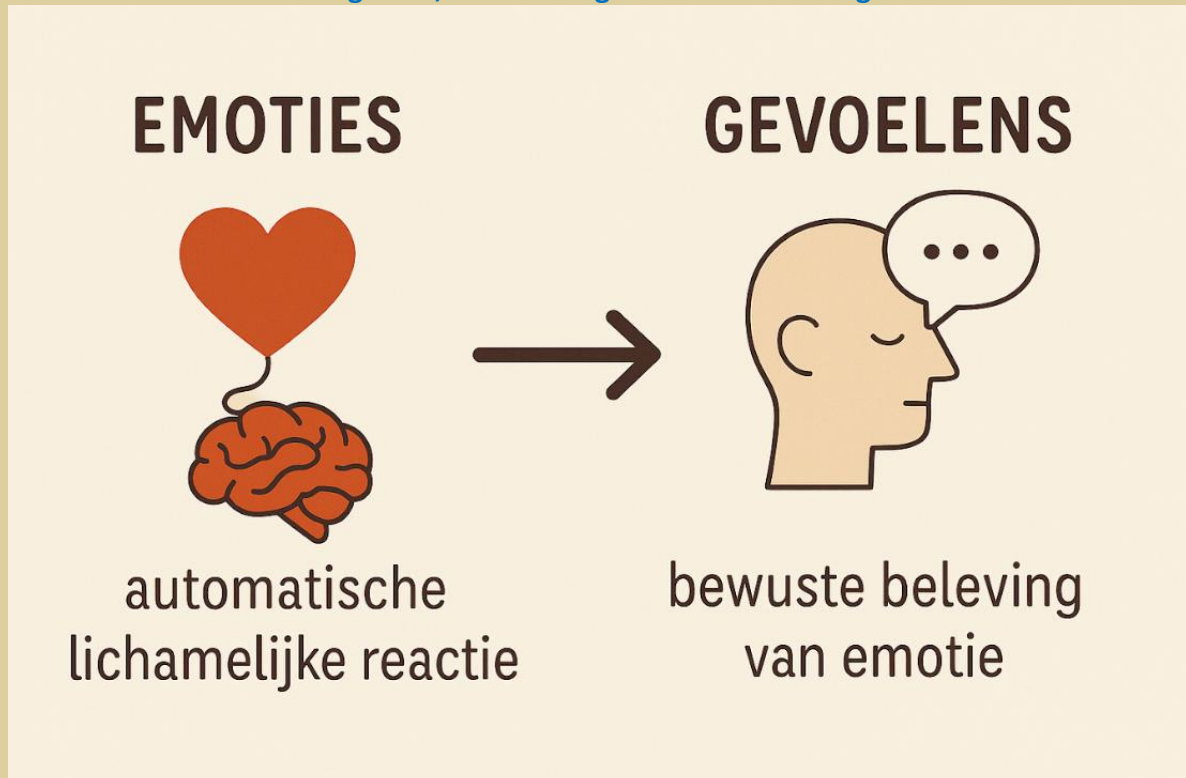
Bevroren emoties

Bevroren emoties; het komt regelmatig voor bij mensen die ingrijpende of traumatische ervaringen hebben meegemaakt. Het is een vorm van psychische bescherming: als gevoelens te overweldigend zijn op het moment dat ze zich voordoen, “bevriest” het brein ze als het ware om te kunnen overleven.

Hier is wat er meestal aan de hand is met bevroren emoties:

1. **Trauma of langdurige stress:** Bij schokkende gebeurtenissen (zoals mishandeling, verlies, oorlog, verwaarlozing) kan het zenuwstelsel overspoeld raken. Om te voorkomen dat je eronder bezwijkt, gaat het in een soort overlevingsmodus, bijvoorbeeld dissociatie of emotionele afvlakking.
2. **Vastzetten in het lichaam:** Onverwerkte emoties kunnen zich ook fysiek vastzetten. Veel mensen voelen dan niets (emotionele verdoofdheid) of alleen spanning in het lichaam, zonder duidelijke reden.
3. **Verlies van toegang tot emoties:** Je voelt ze niet meer actief, maar ze verdwijnen niet. Ze zitten vaak nog ergens opgeslagen, en kunnen zich later onverwacht uiten, bijvoorbeeld in woede-uitbarstingen, paniekaanvallen, of lichamelijke klachten.
4. **Verdedigingsmechanisme:** Het bevroren is geen zwakte, maar een slimme manier van het brein om te beschermen. Het probleem ontstaat pas als het bevroren blijft bestaan, en het voelen niet meer “aangezet” wordt.

Herstel is mogelijk, vaak via therapie (zoals trauma-therapie, EMDR, lichaamsgerichte therapie of Internal Family Systems). Het draait dan om veiligheid opbouwen, langzaam weer contact maken met gevoel, en leren reguleren wat ooit te groot was om te voelen.



Bevroren emoties

Bevroren emoties: een diepe duik in een verborgen wereld van gevoel

Wat betekent het als emoties 'bevroren' zijn?

Wanneer iemand zegt dat hun emoties "bevroren" zijn, bedoelt diegene vaak dat ze weinig tot niets meer voelen—geen verdriet, geen vreugde, soms zelfs geen angst of woede. Dit kan voelen alsof je door het leven beweegt alsof je in een glazen bol zit, afgescheiden van jezelf en je omgeving. Voor sommigen is er nog wel een soort 'weten' dat de gevoelens er zijn, maar ze zijn ontoegankelijk, alsof ze ergens diep weggestopt zitten, achter slot en grendel.

Hoe ontstaan bevroren emoties?

Bevroren emoties zijn meestal het gevolg van traumatische ervaringen of langdurige emotionele overbelasting. Er zijn een paar belangrijke routes waarlangs dit mechanisme zich kan ontwikkelen:

- Acut trauma (plotselinge schokervaringen)

Bij een schokkende gebeurtenis—zoals een ongeluk, seksueel misbruik, mishandeling, oorlog, of verlies—kan het zenuwstelsel overprikkeld raken. Als het lichaam merkt dat "vechten" of "vluchten" niet mogelijk is, schakelt het over naar de freeze-respons: een vorm van verlamming. Op emotioneel vlak betekent dit dat gevoelens worden "uitgeschakeld" om de psyche te beschermen tegen ondraaglijke pijn of angst.

- Chronische stress of verwaarlozing

Ook langdurige onveilige situaties (zoals opgroeien met emotioneel onbeschikbare ouders, pesten, een relatie met constante spanning of dreiging) kunnen ertoe leiden dat iemand zich emotioneel afsluit. Je leert dan (vaak onbewust): "Voelen is gevaarlijk." Gevoelens worden niet meer uitgedrukt of zelfs niet meer opgemerkt.

- Dissociatie en afsplitsing

Wanneer gevoelens niet verwerkt kunnen worden, kunnen ze zich 'afsplitsen' van het bewuste bewustzijn. Dit heet dissociatie. Je voelt dan bijvoorbeeld niets tijdens situaties waarin je eigenlijk verdrietig of boos zou moeten zijn. Het is een manier om jezelf mentaal te verdoven.

Waarom blijven emoties soms zo lang bevroren?

Het bevroren van emoties is bedoeld als tijdelijke overlevingsstrategie, maar het kan chronisch worden als het lichaam of brein niet het signaal krijgt dat het nu veilig genoeg is om te voelen.

Factoren die dit in stand houden:

- Geen veilige ruimte om te leren voelen (bijvoorbeeld door gebrek aan steun).
- Schaamte of schuld over wat er gevoeld zou kunnen worden.
- Angst dat je overspoeld raakt of "gek wordt" als je weer gaat voelen.
- Gewoonte: als je decennia lang op deze manier hebt geleefd, voelt dit als 'normaal'.

Bevroren emoties

Wat zijn de gevolgen van bevroren emoties?

Hoewel het tijdelijk beschermend is, brengt het bevroren van emoties op de lange termijn veel innerlijke spanning en klachten met zich mee:

- Emotionele verdoofdheid: geen echte blijdschap of verdriet meer voelen.
- Relatieproblemen: moeilijk kunnen verbinden, afstand voelen tot anderen.
- Lichamelijke klachten: zoals chronische spanning, hoofdpijn, buikpijn (soms ook psychosomatische ziektes).
- Identiteitsproblemen: je weet niet goed wie je bent of wat je voelt.
- Moeite met keuzes maken: gevoel is vaak een kompas, zonder dat kompas raak je snel de weg kwijt.

Hoe kom je uit deze staat van bevrorenheid?

Herstel is mogelijk, maar vraagt geduld, veiligheid, en vaak professionele begeleiding. Hier zijn een paar belangrijke stappen:

- Veiligheid creëren

Zolang het zenuwstelsel denkt dat je in gevaar bent, zal het gevoelens blijven onderdrukken. Het is dus essentieel om te werken aan een gevoel van innerlijke en uiterlijke veiligheid—dat kan door een veilige therapeut, stabiele routines, kalmerende oefeningen en een ondersteunende omgeving.

- Lichaamsgericht werken

Omdat trauma vaak in het lichaam zit opgeslagen, zijn lichaamsgerichte therapieën effectief, zoals:

- Somatic Experiencing (SE)
- Sensorimotor Psychotherapy
- TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises)
- Yoga of ademhalingsoefeningen

Deze therapieën helpen je om op een veilige manier weer contact te maken met je lichaam en je gevoelens.

- Traumaverwerking

Soms is het nodig om stap voor stap terug te gaan naar de momenten waarop de bevroering is ontstaan.

Dit kan via:

- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- IFS (Internal Family Systems)
- Psychodynamische of schematherapie
- Regressietherapie of innerlijk kind werk

Het doel is herinneringen en gevoelens alsnog verwerken, zodat ze kunnen integreren en losgelaten worden.

- Langzaam leren voelen

Dat kan betekenen: een traan voelen opkomen, zonder die meteen weg te drukken. Of merken dat je gespannen bent, en dan je hand op je buik leggen. Het zijn kleine stapjes. Eerst misschien ongemakkelijk, later bevrijdend.

Bevroren emoties

Tot slot: je bent niet kapot, je bent bevroren

Bevroren emoties betekenen niet dat iemand “stuk” is of “emotieloos”. Ze betekenen dat er ooit zoveel gevoeld werd, dat het te veel was. Dat je overlevingsbrein je heeft beschermd, precies zoals het moest.

Maar gevoelens willen niet voor altijd genegeerd worden. Ze willen gehoord worden, gevoeld, erkend. En dat kan, op jouw tijd, in jouw tempo.

Herstel is geen rechte lijn, maar wel een mogelijke reis, vaak niet alleen, maar samen met anderen die veiligheid, erkenning en geduld bieden.

Wees zacht voor jezelf. Wat bevroren is, heeft tijd nodig om te ontdooien. Net zoals ijs smelt bij warmte, ontdooien emoties pas wanneer er voldoende zachtheid, veiligheid en liefde aanwezig is—vooral van binnenuit. Je hoeft niets te forceren. Het feit dat je dit leest, betekent dat er al iets in beweging is gekomen. Vertrouw daarop. Je hoeft het niet alleen te doen. Er is niets mis met jou—je hebt gewoon een overlevingsmechanisme gehad dat ooit nodig was. En nu mag je langzaam weer thuiskomen bij jezelf.

BELANGRIJK! verschil gevoel en emotie.

Wat zijn emoties?

Emoties zijn biologische en automatische reacties van je lichaam op een gebeurtenis of prikkel, vaak ontstaan in het limbisch systeem van je hersenen. Ze zijn snel, vaak onbewust, en universeel (iedereen kent bijvoorbeeld woede, angst, blijdschap, verdriet, walging, verbazing).

- Ze duren meestal kort (seconden tot minuten).
- Ze hebben een duidelijke lichamelijke component: hartslag, spierspanning, ademhaling, enz.
- Ze ontstaan vaak automatisch, zonder dat je er bewust over nadent.

Bijvoorbeeld: je schrikt van een hard geluid (emotie = angst), je hartslag versnelt, je spierspanning neemt toe.

Wat zijn gevoelens?

Gevoelens zijn de bewuste beleving van emoties. Het zijn je gedachten over en je interpretatie van wat er lichamelijk en emotioneel in je gebeurt. Gevoelens zijn subjectief, en kunnen beïnvloed worden door je verleden, overtuigingen, zelfbeeld en context.

- Ze zijn vaak langduriger dan emoties.
- Ze kunnen zich ontwikkelen en verdiepen (bijv. "ik voel me somber", "ik voel me eenzaam", "ik voel me dankbaar").
- Ze kunnen ontstaan uit emoties, maar ook uit gedachten of herinneringen.

Bijvoorbeeld: je ervaart de emotie van angst, en je gevoel erbij kan zijn: "Ik voel me onzeker" of "Ik voel me onveilig".

In het kort:

Emotie = automatische lichamelijke reactie op een prikkel.

Gevoel = jouw bewuste ervaring en interpretatie van die emotie (vaak in combinatie met gedachten).