

Associatietherapie

Jos Olgers

In de hypnotherapeutische praktijk gebruikt men de begrippen *associatie* en *dissociatie* in de kern op de volgende manier.

Iemand is *geassocieerd* wanneer hij zichzelf bewust aanwezig ervaart in een beleving. In feite kijkt hij door zijn ogen naar de omringende wereld en ervaart fysiek zijn eigen lichaam. Hij kijkt dus niet naar zichzelf, maar vanuit zichzelf.

Iemand is *gedissocieerd*, wanneer hij naar een situatie kijkt. Hij ziet zichzelf op afstand functioneren. Hij kijkt naar zichzelf als ware hij een buitenstaander. Als hij hierbij iets voelt is dat omdat hij *meeleeft* met hetgeen zich buiten hem bevindt.

In het normale leven, bij 'gezonde mensen' zou iedereen in staat moeten zijn om in diverse situaties beide innerlijke posities in te nemen, zowel geassocieerd als gedissocieerd.

Onbedoeld dissociëren

Wanneer door een traumatische ervaring of door een aangeleerd overlevingsmechanisme iemand niet gemakkelijk beide posities kan innemen, is er dus ergens een verstoring opgetreden. En eigenlijk heb ik nog nooit iemand ontmoet die niet op de een of andere manier ergens wel een grote of kleinere storing heeft zitten.

Je ziet vaak gebeuren, dat iemand als het ware voor het nare gevoel probeert te vluchten. Dit is het meest voorkomende. Sommige therapeuten noemen dit onbedoeld dissociëren 'je lijf uitgaan', alsof je er niet meer bent.

Dissociatie tref je in de volgende gevallen aan:

- Wanneer bij iemand een (ernstig) trauma wordt geraakt.
- Iemand tijdens zijn opvoeding dissociëren als een manier van overleven aanleerde (overlevingsmechanisme/coping/copingstrategie).
- Iemand dit gedrag van een ander kopieerde.

Vooraf wanneer iemand last heeft gehad van een trauma, zal hij er alles aan doen om een herhaling van de pijn niet meer te hoeven ervaren. Er zijn verschillende manieren om de pijn effectief te omzeilen:

1. automatische herhaling van de oorspronkelijk 'ontsnapping'
2. verdwijnen, 'je lijf uitgaan'
3. bevroren
4. verdwijnen in het cognitieve
5. repeterende gedragingen

Associëren als oplossing

Het staat iedereen natuurlijk vrij om te dissociëren, maar wanneer dissociatie het enig mogelijke gedrag is, dan wijst dit vaak op onverwerkte oude pijn.

Wanneer deze onverwerkte oude pijn een gelukkig leven in de weg staat, is het vaak heel helpend om jezelf weer in contact te brengen met de onderdrukte gevoelslagen. Dit blijkt in de praktijk lang niet altijd pijn, angst of verdriet te zijn. Heel vaak zitten onder deze onaangename gevoelens vaak heel fijne andere gevoelens verstopt, zoals liefde, tederheid, speelsheid, zelfvertrouwen, ontvankelijkheid en dergelijke.

Heel vaak is het ‘weer gaan voelen’ een enorme bevrijding.

Associatietherapie is een intensere manier om toegedekt voelen te ontvouwen.

- Meer over dit onderwerp kun je lezen in ‘[Lichaamswerk binnen hypnotherapie](#)’.
- Je kunt dit artikel als pdf downloaden: [Klik hier](#).
- Associatietherapie wordt (met een voorbeeldsessie) besproken in hoofdstuk 9 van [De Binnenwereld Spreekt](#).
- In het [Handboek Hypnotherapie](#) kun je hierover meer lezen in § 10.2 en in § 11.8.