



# Impact van Onverwerkte Emoties en Trauma

Onverwerkte emoties en trauma zijn als stille schaduwen die ons leven beïnvloeden zonder dat we het altijd doorhebben. Deze gevoelens kunnen ons functioneren belemmeren en leiden tot een scala aan psychologische en lichamelijke klachten. Het is cruciaal om te begrijpen hoe deze onverwerkte emoties een directe impact hebben op ons zenuwstelsel, vooral het sympathische zenuwstelsel.

Onverwerkte emoties zijn de gevoelens die we vaak negeren of wegstoppen, meestal als reactie op ingrijpende of stressvolle gebeurtenissen. Dit kan variëren van kleine ongemakken tot grote trauma's, zoals verlies of geweld. Wanneer deze emoties niet adequaat worden erkend of geuit, blijven ze als een zware last op onze schouders rusten. Ze kunnen zich uiten in angst, depressie of zelfs lichamelijke klachten, wat leidt tot een vicieuze cirkel van stress en pijn.

Wanneer we met trauma worden geconfronteerd, reageert ons lichaam vaak instinctief door in een staat van verhoogde alertheid te komen. Het sympathische zenuwstelsel, verantwoordelijk voor de "vecht-

of-vlucht" reactie, wordt geactiveerd. Dit zorgt voor fysiologische veranderingen: onze hartslag versnelt, de ademhaling wordt oppervlakkiger en de spierspanning neemt toe. Deze reacties zijn normaal in een echte bedreigende situatie, maar wanneer ze chronisch worden, kunnen ze ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken.

Langdurige activatie van het sympathische zenuwstelsel is schadelijk. Het kan leiden tot slapeloosheid, spijsverteringsproblemen, en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Het is niet alleen ons lichaam dat lijdt; onze mentale gezondheid wordt eveneens aangetast. Onverwerkte trauma's kunnen gevoelens van angst en onzekerheid versterken, waardoor we ons gevangen voelen in een eindeloze cyclus van stress.

Holotropisch ademwerk kan een krachtige methode zijn om diepewortelde emoties aan te pakken en onszelf te bevrijden van de last van onverwerkte trauma's. Door middel van gerichte ademhaling en bewustzijnsverruiming kunnen deelnemers diepere lagen van emotionele pijn verkennen en

deze op een helende manier ervaren.

Daarnaast kunnen ontspanningstechnieken zoals mindfulness en yoga bijdragen aan het reguleren van ons zenuwstelsel. Deze praktijken helpen om het parasympathische zenuwstelsel te activeren, wat bevorderlijk is voor ontspanning en herstel. Door bewust tijd te nemen voor onszelf en onze emoties, kunnen we de grip van het trauma op ons leven loslaten.

De invloed van onverwerkte emoties en trauma op ons lichaam en geest is niet te onderschatten. Door deze gevoelens te erkennen en te verwerken met holotropisch ademwerk, kunnen we leren om onze reacties te reguleren en ons leven opnieuw vorm te geven. Het is essentieel om professionele hulp te zoeken, zodat we de emotionele balans kunnen herstellen en weer vrij kunnen ademen. Laten we de schaduwen van onverwerkte emoties verlichten en onszelf bevrijden van de last die ze met zich meebrengen. Want alleen dan kunnen we echt leven, in plaats van slechts te overleven.

**Youri Hazeleger**  
[joet@joet.nl](mailto:joet@joet.nl)