



In de privacy van mijn spreekkamer doe ik weleens interventies die ik, laat ik het voorzichtig formuleren, niet zo snel wereldkundig zou maken. Interventies die niet onderwezen worden tijdens de opleiding tot klinisch psycholoog of EMDR-practitioner, maar die ontspruiten aan het kijkgedrag van mijn kinderen en mijn eigen infantiele interesses. Interventies die te maken hebben met Walt Disney.

Disney staat bekend om de avondvullende tekenfilms waarin met name jonge vrouwen de meest adembenemende avonturen beleven. Achtervolgingen door boze stiefmoeders, eenzame opsluiting in torens - alles overleven zij met doorzettingsvermogen, inventiviteit en charme. Veel van die films bekijk ik met een zakdoek in de hand en een verbaasd kind naast me dat zegt, 'moet jij daarom huilen?' Ja schat, daar moet mama nou om huilen.

Disney-films zijn aangrijpend voor de weekhartigen onder ons maar zouden eigenlijk ook verplichte kost moeten zijn bij psychotrauma-opleidingen. Disney grossiert namelijk in films waarin personages herstellen van trauma. In *Vaiana*, bijvoorbeeld, figureert een godin die ontzield is toen haar lichaam werd geschonden door een halfgod. In de spectaculaire eindscène wordt haar hart teruggeplaatst in haar lichaam en komt zij opnieuw tot bloei. De hele film is te beschouwen als een allegorie voor herstel van seksueel geweld.

## Natuurlijk, liefde!

De grootste Disney-hit van de afgelopen jaren, *Frozen*, gaat over herstel van moreel trauma. Prinses Elsa, die de gave heeft te kunnen toveren met ijs, houdt zichzelf verantwoordelijk voor een ongeluk en trekt zich terug in haar zelfgetoverde ijspaleis. Haar verlossing komt op het moment dat zij zich realiseert dat liefde de sleutel is tot haar herstel:

*An act of true love will thaw a frozen heart. Love will thaw. Love. Of course. Love!*

Je ziel terugvinden, liefde toelaten - het zijn grote thema's die ook aan de orde komen binnen een behandeling. Soms kan ik het bij de bespreking daarvan niet laten om mijn patiënten te verwijzen naar de Disney-films waarin die thema's zo treffend verbeeld worden. Of de gemiddelde getraumatiseerde politiemannetje vervolgens daadwerkelijk Disney+ aanzet om *Vaiana* of *Frozen* te bekijken, betwijfel ik. Maar dat Disney de juiste toon treft is duidelijk.

Ik zag dat bevestigd toen ik onlangs de Israëliëse documentaire *Trip of Compassion* keek, over de behandeling van PTSS met MDMA. MDMA brengt patiënten in een bewustzijnstoestand waarin zij hun trauma's kunnen verwerken en tot nieuwe inzichten kunnen komen. De documentaire volgt de behandeling van een man die als jongvolwassene seksueel misbruikt is door zijn vader en die niet goed in staat is zich te verbinden met zijn eigen gezin. Nadat hij onder invloed van MDMA zijn trauma herbeleefd heeft, realiseert hij zich plotseling:

*That's it. That's it. Now I understand. It's allowing myself to love. To just love. Instead of trying to be loved and flattered. My whole life I was preoccupied with being loved. But the solution is in loving. It's there, I know it, it's in loving.*

Liefde heelt. Het is sentimenteel, ik weet het. Maar het is waar.

De betreffende scènes uit *Vaiana* en *Frozen* zijn terug te vinden op YouTube onder de zoektermen 'Vaiana/Frozen final scene'.

---

**Jackie June ter Heide** – Klinisch psycholoog en theoloog en als behandelaar en senior onderzoeker werkzaam bij ARQ Centrum'45