

Niet meer bang



Tekst: **Karen en Femke van de Linde** Illustratie: **Charlotte Tasma**

Karen vlucht uit een gewelddadig huwelijk. Maar niet zonder klachten. Na intensieve EMDR-sessies voelt ze zich bevrijd van de last uit het verleden.

Mijn naam is Karen. Ik ben 53 jaar en heb twee zoons van 15 en 17 jaar. Ik ben voor de tweede keer getrouwd. Mijn eerste huwelijk was geen succes. Ik hield van mijn man, maar hij kon het leven moeilijk aan en reageerde heftig op situaties. In discussies liep dat uit de hand en werd ik de dupe van lichamelijk en geestelijk geweld. Ik vluchtte vaak met de jongens, maar kwam uit liefde en voor het gezin altijd weer terug. Hoewel de politie er vaak aan de pas kwam, deed ik nooit aangifte. Toen de jongens bijna 2 en 4 jaar oud werden, vluchtte ik definitief. Maar niet zonder klachten...

Ik had last van angst bij geschreeuw, gevechten en plotselinge heftige gebaren, ook als deze niet kwaadaardig bedoeld waren. Naar mijn kinderen was ik overmatig beschermend. Als mijn man boos op ze werd, reageerde ik extreem fel. Dan voelde ik me een slechte moeder en had ik het gevoel tekort te schieten.

Ik schrijf in de verleden tijd, want nu ben ik er vanaf! Nu ik dit opschrijf, word ik emotioneel omdat ik mij zo verlicht voel: ik heb er geen last meer van! Na een gesprek met een therapeut over mijn 'falende moederschap', kreeg ik EMDR aangeboden. Ik had ervan gehoord, maar had geen idee wat me te wachten stond. Het bleek zwaar, emotioneel en hard werken, maar elke sessie verlichtte mij.

Tijdens de eerste bijeenkomst kreeg ik uitleg en ik hoorde op hoeveel sessies ik kon rekenen. Ik moest over de heftigste herinneringen aan het geweld en de naarste voorbeelden van mijn slechte moederschap vertellen. Tijdens de eerste sessies pakten we mijn beleving van slecht moederschap aan. Ik moest gedetailleerd het 'ergste' voorbeeld beschrijven. Als de emoties op z'n piek waren, moest ik de gedachte die door het voorbeeld werd opgeroepen vasthouden en het lichtje van de balk met mijn ogen volgen. Zodra het lichtje stopte, mocht ik alles zeggen wat er in mij opkwam. Terwijl ik het lichtje volgde, voelde ik emoties afzakken en kwam er ruimte voor relativering. De zware en negatieve ideeën voelden steeds minder erg. Hoewel ik tijdens iedere sessie weer een kleine stap opnieuw onderging, maakte mijn negatieve gevoel over mijn moederschap plaats voor een positief gevoel!

'Alles opnieuw meegemaakt'

Toen begon ik aan mijn herinneringen over de mishandelingen in mijn eerste huwelijk. Hoewel ik al EMDR had

gehad, was ik niet voorbereid op de heftigheid van het verwerken van deze periode. Tijdens sommige herinneringen raakte ik verschrikkelijk in paniek. Ik had het gevoel dat ik in de situatie terugkroop, alsof ik terug in de tijd ging en het wéér plaats vond. Die balk met dat lichtje en ik werden als het ware 'één' en we bundelden als een soort 'hel'. Samen met mijn therapeut ontdekte ik hoe ik de sessies kon blijven doorlopen en de emoties kon doorvoelen, zonder mezelf te verliezen. Ik wilde van die ellende af en wist dat ik er doorheen moest. Het hielp dat mijn therapeut tegen me praatte als het te heftig was. Ook raakte ze mij aan, zodat ik terug in het 'nu' was en niet in die hel van toen. Ook hielp het om de lichtbalk op iets meer afstand te zetten: ik was mij dan weer bewust van de kamer waarin wij zaten. Daarnaast hielp het om in de 'pauze' van het volgen van het lichtje, naar buiten of in de ogen van de therapeute te kijken, terwijl zij met mij praatte.

Soms deed ik of ik in een beschermende tunnel zat. Vanuit daar keek ik naar de 'hel', het heftige beeld waar ik vanaf wilde. Ik trok mij dan langzaam achterwaarts terug, weg van die hel. Ik ben letterlijk door een hel gegaan tijdens die EMDR-sessies. Ik heb alles opnieuw meegemaakt en gevoeld: de paniek, de pijn, het verdriet, de angst, de wanhoop, de machteloosheid... Als ik dit opschrijf word ik weer emotioneel. Ik wist niet dat ik er zo'n last van had, ik dacht dat ik het wel had verwerkt.

Bevrijding

Nu voel ik pas hoe bevrijd ik ben. Ik weet dat dit mij is overkomen, dat het verschrikkelijk was, maar ik heb het achter me gelaten. Ik ben niet meer bang om mijn ex te zien of zijn mails te lezen. Ik kan lachen om het gestoei thuis en als mijn oudste een keer uit zijn stekker gaat, word ik niet bang maar kan ik hem troosten!

Ik ben mijn therapeut heel dankbaar. Het is belangrijk je prettig, veilig en vertrouwd te voelen bij je behandelaar. Ze moet je kunnen aanmoedigen en aanvoelen wat te doen om je stukje bij beetje door deze hel te halen. Ik denk dat alle EMDR-therapeuten dat kunnen, waarom gaan ze anders die opleiding volgen? Ik ben ontzettend blij en dankbaar voor deze methode! ■

Deze rubriek is voor mooie, aangrijpende, interessante of enthousiaste uitingen van cliënten. Het kan gaan om een omschrijving van hoe iemand de EMDR-sessie heeft beleefd, of om een kunstige uiting. Wil je iets van jouw cliënt(e) in deze rubriek zien? Neem dan contact op met Femke van de Linde (lindepraktijk@gmail.com).