

# Praten had ik al zoveel gedaan

Eye movement desentization and reprocessing, ook wel het minder heftig maken van bepaalde gevoelens als reactie op alledaagse en vroegere gebeurtenissen en het verwerken van gebeurtenissen onder invloed van oogbewegingen met daaraan gekoppelde activiteit in hersenverbindingen. Dezelfde oogbewegingen die je ook maakt in een REM (rapid eye movement) slaap; dat deel van de slaap waarin onder andere traumaverwerking plaatsvindt.

## EMDR

*In 1989 is deze therapie ontwikkeld door Francine Shapiro. Het opwekken van deze oogbewegingen en de daaraan gekoppelde hersenverbindingen die actief worden, maakt dat je terug kunt gaan naar traumatische of moeilijke momenten en deze opnieuw kunt verwerken en bekijken, vanuit een ander perspectief. Vanuit wie je nu bent, vanuit een situatie waarin je veilig bent (gewoon in de kamer van JIP bijvoorbeeld) en ook zeker; objectief. Je krijgt een soort van helicopterview bij die bepaalde momenten. Dit maakt dat je begrip krijgt voor wat er toen gebeurd is en dat je je bewust wordt van jouw reactie en de interactie met een ander op dat moment, wat zorgt dat heel veel spanningen en onbegrip, met daaropvolgende boosheden en angsten opgehelderd en verholpen worden. Spanningen die je in het alledaagse leven ervaart en die gekoppeld kunnen zijn aan zo'n moment kun je dan ontkoppelen en ervaar je als veel minder heftig. Dat is wat je doet tijdens EMDR.*

Ik heb een zusje verloren op jonge leeftijd. Omdat ik er altijd veel over heb gepraat, dacht ik dat ik dit dan ook 'verwerkt' was, ik functioneerde 'normaal' (wat is dat ooit...), had fijne vrienden en familie, lief vriendje, haalde mijn studie. Alles ging redelijk volgens het boekje en ik kon al jaren zonder te huilen vertellen over wat er gebeurd was. Dit bleef zo tot ik aan het begin van mijn studietijd, na het overlijden van mijn oma, helemaal van slag raakte, me meer en meer verdrietig voelde, onzeker. Ik had weinig energie. Mijn familie weer zo verdrietig zien, had veel in me los gemaakt. Daarbij had ik altijd al een intense 'moeder-dochterband' gehad met onze 'piekmomentjes' in de puberteit, waarin we heel veel om elkaar gaven maar ook heel slecht konden praten, elkaar niet begrepen. Alle spanningen om de minste of geringste dingen kostten zoveel moeite, dat ik vaak liever niet dan wel naar huis ging in de weekenden vanaf mijn kamer in Amsterdam. Nu mijn moeder haar

schoonmoeder, mijn oma, net verloren had en ze toegaf dat ze soms nog liever bij haar schoonfamilie dan bij haar eigen familie was geweest, brak er iets in me. Ik schrok daar erg van en betrapte me er ook op dat ik ditzelfde gevoel wel eens had. Ik wilde niet de geschiedenis herhalen, wou heel graag die band met m'n moeder versterken en rust vinden tussen ons. Die spanningen tussen ons uit, rust vinden in mezelf en actief aan de slag om uit mijn dip te komen, dat was wat ik wilde. Maar praten had ik al zoveel gedaan, zonder te huilen... , zonder dat het echt iets opleverde behalve een stukje begrip bij de ander en geborgenheid. Maar ik kwam er niet echt verder mee. Daarbij kwam ik niet bij mijn gevoel, bij de

kern. Bovendien ben ik met praten geneigd te gaan bagatelliseren; denken dat ik overdrijf, dat alles wel meevalt. Of ik ga dingen niet vertellen omdat ze er vast niet toe doen. EMDR was dan misschien wel wat voor mij...

### En dus ging ik aan de EMDR...

Vanaf het moment dat de klikjes in de koptelefoon aanstonden, was het raak. Ik mocht me, naar aanleiding van ons inleidend gesprek over vroeger en wat ik daarbij voelde, focussen op een beeld waar ik veel spanningen bij ervaarde. Nadat ik bij die herinnering stil stond, kwamen er snel beelden in me op. Als een film ging alles aan me voorbij; herinneringen waar ik nooit meer bij kon; mezelf zien spelen als

Je gaat een patroon van reacties herkennen, een patroon dat zich nogal eens herhaalt.

zesjarig kind, mijn moeders verdriet zien, mijn reactie daarop. Ik zag hoe ik het onmogelijke probeerde, namelijk haar verdriet om mijn overleden zusje weg te nemen en ontdekken dat ik daarin uiteraard faalde. Maar in plaats van dit als een falen te zien en het idee te hebben dat ik tekort schiet bij mijn moeder, zag ik nu een kind dat zo liefdevol haar best doet en zich nergens schuldig om hoeft te voelen. En vervolgens hoor ik dat mezelf zeggen...

Niks is zo overtuigend en confronterend als jezelf horen concluderen dat je alles hebt gedaan wat je kon en dat je het goed hebt gedaan. Niemand kan je het zo sterk aanpraten dan dat je er in gelooft als je het zelf voelt, ziet en ervaart. Zo'n conclusie vergeet je nooit meer, je koppelt hem aan de gebeurtenis die in het vervolg eerder warme gevoelens oproept dan faalgevoelens. En alles gekoppeld aan zo'n gebeurtenis gaat dan ook ineens gepaard met sympathie in plaats van antipathie. De hele band tussen mij en mijn moeder is veel

rustiger nu ik niet meer automatisch bang ben dat ik tekort schiet, maar ervaren heb dat ik dat helemaal niet doe en dat het onterecht is dat ik verwacht dat zij mij zo ziet. Want dat doet ze helemaal niet.

Heel veel spanningen komen zo ergens vandaan en met EMDR kun je die niet alleen traceren, je gaat je zelf ook beter begrijpen omdat er een rode draad in het geheel zit. Je gaat een patroon van reacties herkennen, een patroon dat zich nogal eens herhaalt. Omdat je zelf vaak diep van binnen weet wat het beste voor je is, is dit zo'n mooie zuivere vorm om met jezelf aan de slag te gaan. Niemand vertelt je hoe je het moet doen, je vertelt het jezelf en je gelooft jezelf, want je hebt met eigen ogen gezien hoe het in elkaar steekt.

Zo heb ik veel meer ervaringen gehad, soms zag ik geen beelden maar voelde ik spanningen, emotioneel of lichamelijk, of misselijkheid, of automatische reacties in je lichaam, een soort tick heb ik bijvoorbeeld gehad. Toen ik deze begreep is deze nooit meer teruggekomen. Het kan heel moeilijk zijn om naar zo'n traumatisch moment terug te gaan, soms ben ik er een paar dagen moe van zelfs, of labiel. Maar daarna vallen zoveel stukjes op zijn plaats en komt er zoveel rust en zelfvertrouwen voor in de plek. Ik heb het allemaal goed gedaan en dat is fantastisch om te voelen. En dat kunnen honderd mensen mij vertellen maar ik ben daar te sceptisch voor en geloof ze toch niet. En tuurlijk blijft zo'n traumatische ervaring traumatisch, maar ik voel me er bijvoorbeeld niet meer schuldig over, of bang voor. De belemmerende emoties waardoor je nu niet lekker kan doen wat je wil of zijn wie je wil zijn, of wie je was, gaan uit de weg. Een verdrietig stukje blijft er altijd als je terug denkt aan een moeilijke tijd, maar er komt ook rust en begrip.

Willemijn van der Veen