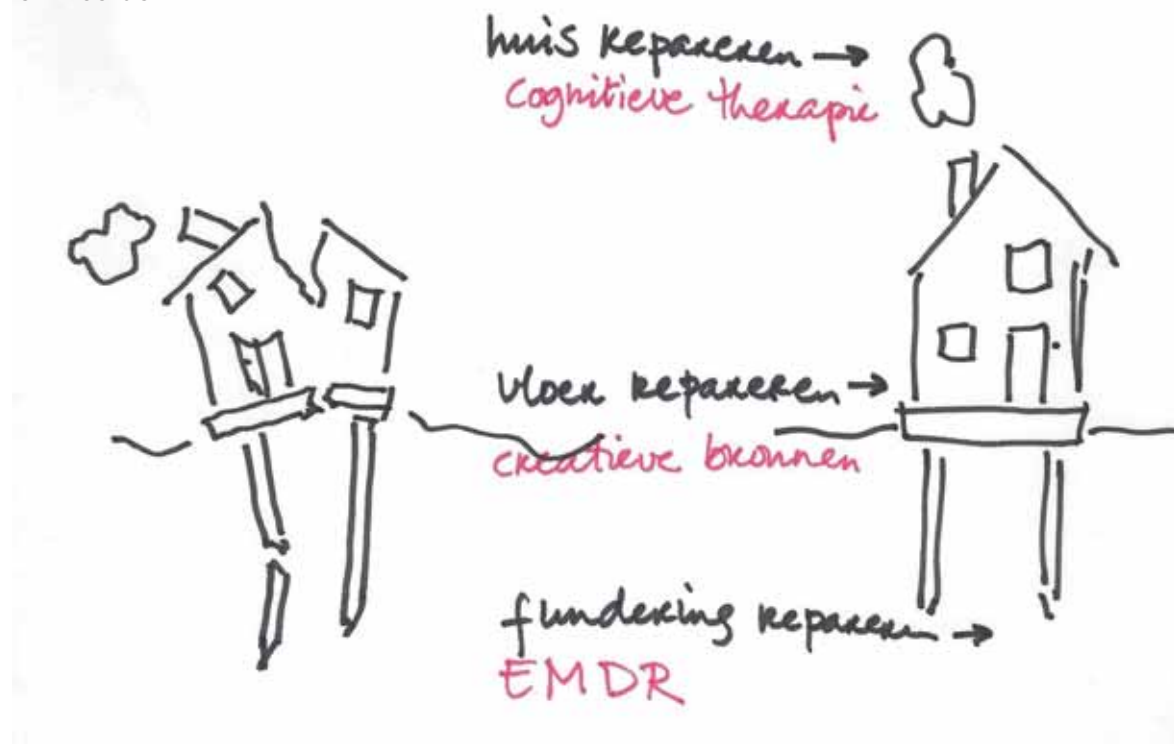


EMDR haalt de onderste steen boven

Tekst: Joanne

Ondanks dat hulpverleners me zinnige dingen bijbrachten, bleef ik telkens dezelfde wegen bewandelen en in dezelfde val trappen. Ik probeerde vasthoudend alles uit, maar kwam toch steeds weer uit bij psychische verlamming, mezelf onzichtbaar maken en angst voor afwijzing. Ontelbaar keren vertelden mensen me dat het niet nodig was om bang te zijn, dat ik goed was zoals ik was, maar het drong niet tot me door... het bleven woorden.



Het gebroken huis stelt een psychisch gewond mens voor. Om dit te herstellen zijn verschillende reparatievormen mogelijk. Ze werken allemaal op een ander niveau in.

Bovengronds herstellen kan met cognitieve therapie, door gewoontepatronen te analyseren en te veranderen. Dan ziet het er van buiten weer aardig uit.

De basis van het huis, de vloer, versterk je door meer opbouwende vermogens te ontwikkelen, bij mij bijvoorbeeld door emoties te leren ervaren en te communiceren, en daarnaast veel aandacht te besteden aan mijn fysieke gevoel van ruimte en veiligheid. Dat geeft houvast en maakt het huis goed bewoonbaar.

Maar... als de funderingspalen gebroken zijn of het huis op drijfzand staat, blijft het kwetsbaar en beschadigt het gemakkelijk opnieuw. Hier heeft EMDR me geholpen: het bracht me in contact met onzichtbare stenen in een donker en begraven fundament. EMDR hielp me om gevoelens te ervaren die ver in de fundering van mijn persoonlijkheid verstopt waren. Daardoor weet ik nu dat onder alle zelfbeheersing, die de onveiligheid bezwoer, een kern zat van een kind dat nieuwsgierig was en wilde spelen en ontdekken. Een kind dat nog steeds wil spelen! Niemand hoeft me dit meer te vertellen, ik weet het nu.

Wat een opluchting!

De rubriek Client's perspective 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).