

Terugblik op mijn sessies bij Noor

Toen ik op aanraden van een vriendin/ oefentherapeute terecht kwam bij jou, Noor, had ik al een behoorlijke weg langs therapeuten afgelegd vanaf mijn 23^e jaar. Het contrast tussen deze lange weg van mijn 23^e tot mijn 36^e en de snelle, effectieve manier waarop jij mij (op mijn 41^e) geholpen hebt, vind ik opzienbarend.

In de intake stelde je mij de vraag wat mij naar jou had gebracht. Ik kwam niet naar jou om nog weer eens te praten over mijn dominante vader of veeleisende zus, niet voor mijn telkens terugkerende gedachte "ik ben niks en ik kan niks" of mijn angst dat ik anderen niet voldoende goed bedien, ook niet voor mijn woedeaanvallen thuis, noch voor het feit dat ik nu 5 jaar antidepressiva slik en misschien eens zou moeten stoppen. Ik kwam naar jou heel concreet om jouw hulp te krijgen bij het goed verwerken van een verkrachting op mijn 21^e.

Ik ben destijds door een collega met een drug verdoofd, en hij heeft mij verkracht zonder dat ik mij daartegen verzet heb. Deze gebeurtenis heb ik altijd gebagatelliseerd, maar deze gebeurtenis is door mijn oefentherapeute erkend en herkend als mogelijke rode draad in mijn leven; veel van mijn huidige gedrag en gevoel zou hiermee verband kunnen houden.

Dus de reden van mijn komst naar jou was om op snelle en effectieve wijze te achterhalen wat de impact is geweest van mijn verkrachtingservaring van twintig jaar geleden op mijn gevoel en gedrag van nu.

Enkele dagen na mijn intake heb ik bij jou een EMDR behandeling gekregen. Je vroeg mij om de meest beladen herinnering uit deze periode op mijn 21^e te noemen. Die herinnering was het ruiken van deze collega enkele dagen nadat het gebeurd was.

Het gevoel dat ik hieraan heb overgehouden, dat moest ik me in de EMDR kunnen herinneren. Ik bleef rustig bij het beantwoorden van jouw vragen. Het fijne is dat ik nog precies weet wat jij mij vroeg, terwijl je mijn ogen, mijn gehoor en mijn knieën "stimuleerde". Ik was dus niet onder hypnose, ik was er helemaal zelf bij. Ik was toen zo vies van hem, dat ze ik tegen je, en ik besloot op dat moment weg te gaan bij mijn werk. Ik heb de verkrachting gemeld aan de leidinggevende daar, maar door niemand is gezegd dat hij een dader was. Ik voelde boosheid hierover, en toch bleef ik rustig. Ik voelde verdriet en ik bleef rustig. En ik kon zeggen wat ik normaalgesproken vaker tegen mezelf zei, namelijk "ik kon er niets aan doen", "ik was niet naïef", "ik was een super meisje en ik ben schandelijk misbruikt".

Ik zei dingen tijdens de EMDR die ik vaker tegen mezelf had gezegd, maar niet kon voelen. De sessie duurde maar een half uur; we sloten het af en ik voelde een ongekende rust in mezelf. Ik was niet gek, niet ik, maar die man, die vreselijke collega, die was gek.

Het mooiste moment daarna thuis was toen mijn zoon van 9 mij bestookte met irritante vragen. Op een manier waardoor ik normaalgesproken zou ontploffen omdat dergelijke vragen bij mij doorgaans het gevoel oproepen "ik ben toch GVD niet gek, je neemt je moeder niet serieus, niemand neemt me serieus". En nu gebeurde er iets. Ik realiseerde mij dat mijn zoon me te slim af probeerde te zijn en ik realiseerde mij dat het mij niets deed. Ik bleef rustig. Ik ben niet gek, ik heb een kind dat mij uit test. Ik benoemde wat hij deed en omdat ik zo rustig bleef, keek en kijkt hij nu volgens mij met andere ogen naar mij. En ik ook naar mezelf. Automatische ondermijnende gedachten waren vervangen door liefdevolle gedachten over mijzelf.

Twee weken daarna wilde ik toch een tweede EMDR behandeling, al vond de jij deze niet eens meer nodig; de eerste behandeling was "volgens het boekje" verlopen, zo zei je. In de tweede behandeling heb ik nog eens benoemd hoe leuk ik mezelf vind, hoe fijn ik mijn lijf vind en dat ik een goed, een lief en een mooi mens ben. Zonder schaamte. Gewoon rust.

Ik voel mij na de EMDR behandeling een ander mens. Zelfvernietigende gedachten zijn vervangen door liefdevolle en rustgevende gedachten. Ik voel rust, ik voel me geliefd en ik heb bijna geen last meer van schaamte. Automatische ondermijnende gedachten waardoor ik geen nee kon zeggen, zijn veranderd in automatische hulpgevende gedachten. Het gevoel "dat ik toch GVD niet gek ben", was het gevoel waardoor mijn woedeuitbarstingen werden aangewakkerd. Het gevoel "dat ik toch GVD niet gek ben", heb ik sinds mijn eerste EMDR behandeling niet meer gehad. En als ik jou mag geloven, komt dit gevoel niet meer terug. Het is bijna onwerkelijk dat ik mijzelf niet meer zie als een moeilijk geval. Ook voor mijn man is het wennen. Hij geniet ervan, net als ik. Nu is er meer ruimte voor hem in onze relatie, niet alles draait nog om mij, het moeilijke geval.

Ik vond het fijn om bij jou te zijn. Napratend in de laatste bijeenkomst, voelde ik hoeveel rust jij uitstraalt. En hoe helder jij denkt. "Mijn probleem, is misschien niet mijn probleem, misschien is het wel een probleem van een ander en mag ik het loslaten" zo reageerde je toen ik met je praatte over dingen waar ik tegenaan loop in mijn leven. Als je dat soort dingen tegen me zegt, word ik blij en kan ik dat alleen maar beamen.

Ik ben je heel dankbaar voor de wending die jij aan mijn leven hebt gegeven.

Suzan.

PS Noor, ik heb in de bijlage (wellicht ten overvloede) beschreven hoe die lange weg van mijn 23^e tot mijn 36^e er ongeveer uit zag:

BIJLAGE

Ik heb, na jarenlange boulimia nervosa, tussen mijn 23^e en mijn 26^e twee soorten therapie gevolgd. Eerst groepstherapie bij het RIAGG en aansluitend individuele contextuele therapie. Bij de groepstherapie kwam de verkrachtingszaak boven en hierop is niet gereageerd door de begeleiders. Bij andere cliënten in de groep kwamen overigens ook traumatische gebeurtenissen boven, waarbij ook niet lang werd stil gestaan. Bij de contextueel therapeut kwam ook de verkrachtingszaak boven en daarop volgend heb ik samen met deze therapeut aangifte gedaan bij de politie. Door te doen, door actie te nemen, zo zei hij, was ik niet langer slachtoffer van het gebeurde.

Toen ik op mijn 33^e mijn eerste kind kreeg voelde ik mij wat neerslachtig en kreeg ik méér last van mijn boze buien aangezien ik mij tijdens deze buien tegen mijn kind richtte. Een jaar na het krijgen van mijn tweede kind raakte ik in een depressie. Ik ging naar een psychiater en hij had een intake met mij, die niet in 1 sessie kon maar die maar liest 3 sessies in beslag nam (ik praat graag...). Zijn conclusie was: cognitieve gedragstherapie. Ik kreeg een gedragstherapeut toegewezen. Met hem klikte het niet en na 1 sessie met hem heb ik dit stopgezet. Op advies van de psychiater ben ik toen antidepressiva gaan gebruiken. Mijn antidepressiva maakten van mij een ander mens. Volgens mijn man zijn deze pillen "wonderpillen". Mijn boze buien waren veel minder heftig, slechts enkele uitschieters heb ik nog gekend. Mijn altijd repeterende negatieve gedachte "ik ben niks en ik kan niks" was van de ene op de andere dag uit mijn hoofd verdwenen. Eén voordeel en tevens nadeel van deze pillen was de enorme energie die ik ervan kreeg. Die energie zette ik om in daden en ik nam te weinig rust; een hyperactief gevoel kreeg ik over me; heel prettig maar ook vermoeiend.

Op mijn 39^e heb ik een training Persoonlijke Effectiviteit gevolgd via mijn werk. Ik werkte hard, zei nooit nee, ik was goed en ik kreeg geen erkenning van mijn leidinggevende (wel van mijn collega's), vandaar mijn verzoek om een Persoonlijke Effectiviteitstraining bij Schouten en Nelissen te mogen volgen. Deze training heeft mij weer aan het denken en aan het lezen gezet. Naast de persoonlijke effectiviteitsboeken las ik "Het brein als medicijn" waarin ik las over EMDR. En het boek "Hoe overleef ik mijn familie" waar ik erg enthousiast over was.

Vorig jaar ging het zo goed met me dat ik ben gestopt met de antidepressiva. Dit werkte helaas niet, ik kreeg wederom ondermijnende en neerslachtige gedachten, en nu slik ik halve pillen. Ik slik dus al 5 jaar (van mijn 36^e tot mijn 41^e nu) antidepressiva.

Mijn conclusie was dat enkel pillen helpen en goede gesprekken wel kortdurend helpen maar helaas niet op de lange termijn.