

Op de planken dankzij EMDR

Tekst: **Wilma van Dartel** en **Femke van de Linde**, m.m.v. **Frits van Niel** Illustratie: **Chiara Arkesteijn**

Werk aan de winkel

Als door de bliksem getroffen besepte ik: met een aangeboren gezichtsafwijking (Lat. Naevus Flammeus) regelmatig op het podium staan is een zeldzame combinatie. Daar kan ik anderen mee helpen en inspireren! Een heel scala aan mogelijkheden flitste door me heen: blogs en een boek schrijven, lezingen en workshops geven, trainen/coachen, zaken aan de kaak stellen. Maar de seconde erna besepte ik dat het, naast positieve en neutrale, ook negatieve reacties kon oproepen.

Slapende vulkaan

De belangrijkste vraag was: kan ik het *zelf* aan? Het mag niet zo zijn dat je anderen helpt, maar er zelf aan onderdeel gaat. Het is geen ruzzak die ik meesjouw, maar een plunjebaal die uitpuilt van confronterende ervaringen en pijnlijke herinneringen. Samengebalde trauma's die bij onverhoedse aanvallen van buitenaf als een vulkaanuitbarsting het bloed naar je hoofd laten stijgen, je oren doen suizen en je keel dichtknijpen. Zo spannend dat je er licht van wordt in je hoofd. Al merkt de wildvreemde die je uit het niets op je uiterlijk aanspreekt, niets van je lamgeslagen gevoel dat je met stomheid bent geslagen, jij weet dat je vanwege vanbinnen kolkende lava niet adequaat reageert. Mij is met de paplepel ingegoten beleefd te zijn, dus doe je je best beschaafd te reageren: de ander mag zich niet onheus behandeld voelen. Het idee dat *ik* degene was die niet respectvol benaderd werd, kwam niet in me op.

EMDR

Ik kwam terecht bij een GZ-psycholoog die EMDR-behandelingen biedt. De lat lag hoog! De uitkomst van dit korte behandeltraject zou allesbepalend zijn: kan, durf, ga ik aan de slag met mijn missie, ongeacht reacties van welke aard dan ook? We zijn aan de slag gegaan met het ophalen, herbeleven en voelen van ervaringen en herinneringen uit de plunjebaal door, geconcentreerd op

herbeleving, een soort TL-balkje op een laag statiefje te volgen waarin van kleur veranderende lichtjes van links naar rechts bewegen. Tegelijk met de *buzzers* in m'n handen, die op de maat van de lichtjes een signaal afgeven, heb ik de traumatische ervaringen en herinneringen stuk voor stuk geneutraliseerd. Ze zijn niet opgeruimd, dan zouden ze er niet meer zijn. Ze hebben ook geen plekje gekregen, dat zou betekenen dat ik ze opgeborgen heb en nog eens tegenkom als ik al dan niet toevallig dat laatje openmaak. Nee, ik heb de traumatische ervaringen en herinneringen kunnen neutraliseren. Dat betekent dat ze deel van mij waren, zijn en blijven, maar dat er geen lading meer aan vastzit. Neutraal. Dat is **zó'n** bevrijdende gewaarwording; een gevoel dat na elke sessie bestendigd werd door met een koptelefoon op, onder wonderschone muziekklanken, mezelf visualiserend als bevrijd mens te ervaren.

Werk in uitvoering

Toen wist ik het zeker, ik ga met mijn missie aan de slag. Ik heb een aangeboren gezichtsafwijking én ik sta regelmatig op het podium: als presentator, (amateur-)zangeres of juryvoorzitter. Een zeldzame combinatie! En juist *die* combinatie zet ik in om mensen inspiratie te bieden om hun passie te ontdekken en die, ongeacht uiterlijk, in hun leven te integreren. Dat het kan, daar ben ik het levende bewijs van! ■

Deze rubriek is voor mooie, aangrijpende, interessante of enthousiaste uitingen van cliënten over hun EMDR-therapie. Het kan gaan om een omschrijving van hoe iemand de EMDR-sessie of de therapie heeft beleefd, een gedicht of een kunstige uiting in de vorm van beelden.

Wil je graag iets van jouw cliënt(e) in deze rubriek zien, dan kun je contact opnemen met Femke van de Linde (lindepraktijk@gmail.com).