

Magisch Poeder

De auteur van dit artikel wil graag anoniem blijven

Illustratie: Chiara Arkesteijn

Na een bloedstollende, inhumane gebeurtenis in Thailand vluchtte ik voor alles en iedereen. Het voelde als een nachtmerrie. Waanbeelden namen mijn zachte, vertrouwde stem over en elke lach, blik, elk contact deed pijn. Ik voelde me overgegeven aan de wereld die macht op me leek te hebben. Ik was in een duistere tunnel beland en mijn bezwete handjes bleven kleven aan de weg omhoog.

In een instelling kwam ik langzaam terug in 'normaal ervaren'. Overleven kan iedereen, maar ik wilde weer leven! En *daar* kwam EMDR in beeld.

EMDR is als magisch poeder in je gezicht. "Focus op je beeld, maak het sterker, wek het volledige gevoel op en houd het vast", zei mijn behandelaar. Bliiep-bliiep, tik-tak, tril-tril. Piepjes in je horen, gekleurde lichtjes op je netvlies en lichte vibraties in je handen gaan van links naar rechts. Je herinneringen worden volledig opgewekt. Het lijkt even teveel te worden. Door deze 'overload' van

gevoelens wordt je werkgeheugen overspoeld en kunnen de piepjes, lichtjes en trillingen hun werk doen. Ze geven je werkgeheugen de kans om de herinnering te herschrijven, begeleid door een EMDR-specialist. "Aah", blies ik uit na onze eerste sessie. "Wat een opluchting!"

Hoe werkt dit magische poeder eigenlijk? *Nobody knows, but it works.*

Toen ik al mijn negatieve beelden ging loslaten, kwam er ruimte en vreugde voor in de plaats. Vaste, negatieve gewoontes smolten weg als sneeuw voor de zon en er ontstonden nieuwe, hoopgevende routines.

Ik voel me nu volledig hersteld. Jezelf herschrijven, is dat alleen iets voor mij? Ik denk het niet: iedereen heeft wel iets om op te ruimen, gewoontes die je wilt doorbreken, situaties die je wilt overheersen. Ga maar na wat je wilt veranderen en kies dan voor dat magische poeder.

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).

