

ASTRID VAN JAARVELD

PSYCHOLOGISCHE PROCESTECHNEUT



Ik ben aan het werk met een vrouw die in het dagelijkse leven druk doet, sociaal zeer vaardig is. Met grapjes zichzelf uit moeilijke situaties redt. Een ondernemer, met een mooi bedrijf. Bruisende persoonlijkheid. Stipt, correct, amusant en vermakelijk. Ze komt bij mij want ze voelt stress en kan er niet meer bij hebben. Dat is vooral moeilijk nu haar partner een chronische ziekte blijkt te hebben die niet meer verbetert. 'Ik kan het niet meer overzien!'

Ik pas EMDR toe. De techniek die door afleidende oogbewegingen een verwerkingsproces op gang brengt waarbij emotionele lading (zoals onzekerheid, onvrede, verdriet, woede of angsten) verdwijnt.

We staan stil bij een beeld van toen ze een 3-jarig meisje was. Ze staat naast het bed waarin haar moeder ligt te slapen. Zij ziet een bloot stuk been en aait, zoals een lief meisje van 3 een lief konijntje kan aaien. Het volgende moment krijgt zij van haar moeder een oplawaai, want moeder is wakker geschrokken en moeder geeft aan 'dat hoort niet!'. Het emotioneert haar. Als we stilstaan waardoor, weet zij het in eerste instantie zelf niet. Als ik invoel, of meevoel met het gevoel van die driejarige peuter komt er bij mij op: 'Ik ben in gevaar!'. Dit toets ik aan haar, maar dat klopt volgens haar niet. Volgens de cliënt is het veel meer iets van 'Ik ben machteloos', of 'Ik ben schuldig'. Ik volg haar in het proces, ook al klopt het volgens mij niet helemaal. De lading van 'Ik ben machteloos' bij het beeld halen we met de oogbewegingen weg, ook de lading bij de overtuiging 'Ik ben schuldig'. Vervolgens voelt het als 'waar' aan wanneer ze, terwijl ze bij het beeld stilstaat, tegen zichzelf zegt: 'Ik ben onschuldig' en ook de zin 'Ik kan het aan' lijkt als bijna waar aan te voelen. Bijna, want iets houdt haar tegen!

Als cliënt daarbij stilstaat wil zij 'zekerheid' en 'een veilig gevoel'. Ze schrikt er bijna zelf van dat ze het zo voelt. Ze schiet in tranen en stamelt; 'Ik voel me zo onveilig!' (dezelfde lading als 'Ik ben in gevaar!').

Ik geniet! Denk bij mezelf: wat gaat het vandaag toch weer prachtig! Ik lijk wel een proces-technoloog, een psychologische procestechnicus, een technicus in emotionele processen... Want, als ik in het begin van de sessie door had gedramd, dat het toch echt de lading van 'Ik ben in gevaar!' was, dan had ik de werkerelatie gefrustreerd. Dan hadden we ook wel een resultaat gekregen, maar dat was veel heftiger en onplezieriger geweest voor mijn cliënt en ook voor mijzelf. Nu heb ik het, uit respect voor mijn cliënt zo gelaten en ben met haar 'meegegaan', wetende dat we niet precies helemaal juist zaten. Dat deed ik ten gunste van de kwetsbaarheid van mijn cliënt, haar gevoelens en dus onze werkerelatie; Het deed haar vertrouwen groeien. En dat vertrouwen was juist hetgene zij nodig had, om zich gewaardeerd te voelen en zich veilig te voelen.

Ook dit laatste beetje emotionele lading halen we met oogbewegingen weg. Bij de afronding vraag ik naar het meest positieve dat zij deze sessie heeft kunnen ervaren. 'Ik voel me vrij; het lijkt of ik een paar kilo lichter ben. Ik kan het wat beter aan, de huidige situatie met mijn echtgenoot.'

Prachtig. Wat een voorrecht om dit mooie werk te mogen doen!



Astrid van Jaarsveld

PHHaastrecht/InTouw

T 0348-558000

info@intouw.nl

www.intouw.nl