

HET ONBEKENDE “GURU” GEHALTE IN MIJ

Titelverklaring : De verschillende middelen/gesprekspartners/instanties, die ik geconsulteerd heb om terug tot het “hier en nu” te komen. Tot het “ik”.

1. GEZINSSITUATIE

Ik kom uit een gezin van 8 kinderen. 5 zusters en 2 broers. Ik ben de tweede laatste telg. Mijn vader was psychisch ziek, was zelfstandige en mijn moeder was huisvrouw.

2. WAAR HET ALLEMAAL MISGEGAAN IS. DE PEDAGOGISCHE BLUNDERS

a. Het belangrijke woord “NEEN”. De ondergang van de dwang naar hebzucht.

Mijn vader had als kind weinig “neen” gehoord . Heeft dan beroepsmatig een paar tegenslagen gekend en heeft dat nooit kunnen verteren. Hij is werkelijk door de knieën gegaan door de foute conditionering. Wat gaan de mensen zeggen al ik mijn winkel moet sluiten? Die job was zijn leven en verandering was hem te moeilijk. Toegeven, een tegenslag verwerken, de nodige vechtlust, relativieren was niet voor hem.

Het ergste van heel de zaak was dat men er dan één of ander ziekte op plakt en het eigenlijk alleen gaat over in staat te zijn de confrontatie met jezelf aan te gaan, jezelf in de spiegel bekijken.

Men heeft hem dan helemaal kapot gemaakt met medicatie. Het is een spijtige zaak en ik ben er mij wel bewust van dat er zo heel veel mensen zijn die ze kapot maken terwijl ze zouden kunnen gered worden.

b. Het verschil tussen een jongen en een meisje

“L’histoire se répète” zeggen ze dan. Mijn vader is grootgebracht in die tijdsgeest en heeft dat uiteraard zo verder gezet. Mijn moeder was braaf en volgde die mentaliteit blindelings. We hadden het natuurlijk niet breed en ze

moest zich uiteraard uitsloven om deze 8 kinderen groot te brengen. Ik was 3 jaar jonger als mijn broers die elkaar opvolgden. Mijn zussen waren allemaal veel ouder en waren reeds uithuizig of waren al aan het verder studeren. Dus het was dan normaal voor mijn moeder dat ze alle hulp aan mij vroeg.

Op een bepaald moment werd het mij teveel, de jongens die eigenlijk konden thuis komen wanneer ze wilden. Mijn moeder die daar als een slaaf rondliep en aan mij vroeg van haar rol dan af en toe over te nemen. Je kan U dat voorstellen, helpen bij het eten, wassen en plassen. Ik heb mijn moeder meerdere keren daarover aangesproken maar zonder succes. Zij had echt iemand nodig die er kon zijn wanneer ze weg was. En wanneer mijn vader een slechte dag had kwam die dan stomdronken thuis begon tijdens het eten ineens te roepen of met iets te gooien. Dus moeder zat met veel angsten en had werkelijk een partner nodig die haar hielp en haar kon vervangen.

Op een dag (ik was toen 8 jaar) moest ik weer naar de winkel gaan maar was het exacte adres vergeten. Mijn broer moest verplicht meegaan en zoals U al kan indenken begon hij mij te bevelen hoe en waar ik moest zijn. Ik werd zo kwaad en zei “luister hé broertje, ik zal wel oversteken wanneer ik wil. Ik wou niet meer dat er iemand mij kleineerde en ik ben toen aangereden geweest door een wagen. Met veel geluk ben ik er dan met een hersenschudding vanaf gekomen.

Kortom dit is de 1^{ste} keer dat ik mij tegen deze ongelijkheid verzet heb. Hetgeen mij toen al stoorde was vooral dat mijn moeder zich als slaaf verpersoonlijkte en dat ik haar rol moest delen.

c. Seksueel misbruik door mijn schoonbroer. Eliminatie van de zelfliefde/eigenwaarde/zelfrespect.

Op mijn 12jarige leeftijd, vroeg mijn schoonbroer om mee iets bij hem thuis te gaan halen. Hij is de man (een spanjaard) van mijn oudste zus. Die man heeft mij daar dan seksueel misbruikt. Ik ben toen beginnen roepen en tieren en zei dat ik onmiddellijk naar huis ging te voet zonder hem.

Toen werd die man plots heel vriendelijk en vroeg dat ik toch maar met hem terug mee met de auto naar huis wou gaan. Waarschijnlijk had hij schrik dat ik niet heelhuids zou thuiskomen.

Thuis gekomen, heb ik dat voorval natuurlijk onmiddellijk in geuren en kleuren uitgelegd aan mij moeder.

En wat was haar antwoord “Dit ga jij voor U houden, want als vader dat te weten komt doet hij ongelukken en die man kwam reeds regelmatig zat naar huis en had ook andere verhoudingen gehad. Dus om het hele verhaal kort te houden, moest ik mijn trauma inslikken om het huwelijk van mijn zus te redden en de relatie tussen mijn moeder en vader niet slechter te maken dan het al was.

Van mijn 12 tot mijn 16^{de} was ik geestesdood. Ik was enkel nog een belichaming. Voelde mij volledig waardeloos. Ik heb mij dan op automatische piloot gezet. Ik heb haar gevraagd zo vlug mogelijk te stoppen met dat slaafse gedoe en op te komen voor haarzelf. Dit was uiteraard tevergeefs, ze wou mij niet uit mijn lijden verlossen. Ze toonde geen begrip voor mijn gevoelens. Ik ben er doorgekomen door de onvoorwaardelijke liefde die ik had voor mijn moeder en heb mijzelf weggecijferd. De enige manier voor een kind om erdoor te komen. Vandaar deze afbeelding van de “Emotionele Drijfkracht”.

LAKSHMI ALS “GAJALAKSHMI” EN SARASVATI MET HAAR PAUW DE WAARDE ALS EMOTIONELE DRIJFKRACHT



Ik weet dat dit verhaal nogal negatief is maar het positieve komt ook nog, dus geen paniek. Het is zoals ze zeggen. “Na regen, komt zonneschijn”.

3. DE WARE LIEFDE GEVONDEN/DE IDEALE GESPREKSPARTNER

Een man die op dezelfde golflengte zat als ik. Niet oppervlakkig, maar iemand die naar de basis ging. Ik ben toen na 4 jaar gevangenschap terug helemaal opgebloeid daar ik hem mijn trauma kon vertellen en de thuissituatie kon uitleggen. Die heeft dat dan nog een aantal jaren moeten uithouden (6 jaar) want hij was toen nog aan het verder studeren. Ik heb toen van in het begin (16 jaar) brieven blijven schrijven, hij dacht dat ik op een bepaald moment gek aan het worden was. Dagelijkse , ellenlange discussies. Die man moest opgekropte verhalen van (4 jaar lang) aanhoren en voelde zich verplicht om te blijven slapen omdat ik daar geen seconde langer wou zitten in dat zottekot natuurlijk.

Ik heb daar dan dubbel en dik van onze prille verstandhouding genoten daar wij **diepgaande gesprekken** konden hebben. **(Afbeelding Godin van de discussie)**

SARASVATI MET VITARKA MUDRA, HET GEBAAR VOOR DISCUSSIE EN LEREN



Maar iedereen weet natuurlijk dat iemands eigenwaarde niet opgelost kan worden door een man tegen het lijf te lopen of door een carrière op te bouwen. De zelfliefde, eigenwaarde, zelfrepect en zelfbescherming werd mij afgenomen toen ik 12 jaar was en dat kan je pas terugwinnen als je helemaal terug naar de basis gaat.

Wij zijn dan na 6 jaar getrouwd en hebben 2 kinderen. Ik heb dan achteraf nog verder gestudeerd in avond en weekend onderwijs (Talen) terwijl ik werkte. Kwestie van mijn studies een beetje in te halen. Het tweede jaar ben ik dan bevallen van mijn dochter. Ik geef toe dat het 3^{de} jaar er toen een beetje teveel aan was, maar heb het toch gehaald.

En zoals ik altijd geweest ben (mij voor 120 % ingezet voor mijn moeder), ben ik mij dan 120 % blijven inzetten voor mijn full-time baan (in de IT sector) en mijn kinderen. Met alle gevolgen vandien. Na 25 jaar ben ik dan in een burn-out terechtgekomen.

4. MACHTSMISBRUIK MAAR DAN DOOR EEN VREEMDE EN NIET DOOR EEN BLOEDVERWANT (MOEDER)

Mijn dokter had mij dan doorverwezen naar een psycholoog om mij te ondersteunen tijdens deze burn-out periode.

Spijtig genoeg ben ik dan bij de verkeerde persoon terechtgekomen. Hij was geen psycholoog maar een psychopaat (gediplomeerde marginaal), een machtswellusteling.

Tijdens zo een burn-out ben je natuurlijk verzwakt. Je bent overgevoelig en die persoon wist perfect hoe hij zijn (**verkeerd** ego) macht kon gebruiken.

Hij heeft mijn jeugdtrauma's opengereten en stuurde mij terug naar die kindertijd. Dit ging uiteraard beetje per beetje, zodanig dat je het niet beseft.

Hij heeft mij van een burn-out naar een post-traumatisch stress-syndroom gebracht.

Het probleem is dat je in eerste instantie iemand vertrouwd, je doet daar heel uw verhaal tegen omdat je een duidelijke oplossing wil. Terwijl die man enkel aan zijn machtswellust denkt. Hij selecteerde bewust de mensen die een tekort aan eigenwaarde hadden door vroegere trauma's, zoals bijvoorbeeld vader/moederfiguur gemist.

Hij is dan in staat geweest van mij volledig waardeloos te maken door mij emotioneel en fysiek te misbruiken.

Ik ben dan aan de verstikkingsdood ontsnapt (heeft maar 1 min. geduurd). Was uiteraard volledig verlamd. Voor hem was dat het **ultieme** machtsgevoel.

Ik ben dan aan een 3 jarige lijdensweg begonnen. Voor mij was het toen sterven of vechten.

Elk middel, gesprekspartner, instantie heb ik broodnodig gehad om mij door deze maanden, jaren door te worstelen.

Iter (daderhulp), slachtofferbegeleiding, politiebureau (klachtindiening), burgerlijke partijstelling (gerecht), advocaten (2), bemiddeling (Suggnomé), en EMDR (via therapeut), mijn echtgenoot natuurlijk in de 1st plaats. Raadkamer, 1st rechtszitting (uitstel), 2^{de} rechtszitting , vonnis.

Die confrontatie waar ik het in deze lezing al zoveel over gehad heb is hier heel belangrijk geweest. Zonder deze stap te zetten (de klacht neerleggen) had ik nooit terug tot het hier en nu kunnen komen en zou ik ook niet geweten hebben dat die man reeds een gerechtelijk dossier had (reeds 10 vrouwen mishandeld in een psychiatrie in Duffel).

Ik heb 2 bemiddelingen gehad met die man. De eerste bemiddeling was ik nog volledig in zijn macht. Dat kon je zien daar mijn handen beefden tijdens het voorlezen van mijn 1st analyse van zijn machtsziekte.

Die man heeft enkel kunnen toegeven van wat ik daar te zeggen had. Probeerde nog op mijn gevoel te werken om zo te hopen dat ik hem niet zou aangeven.

Heb nadien de klacht ingediend.

Bij de 2^{de} bemiddeling, stond ik al veel dichterbij tot mijn ware “ik”. Het was zelfs zo frappant dat ik met hem beginnen lachen ben. Als ik vroeg aan de bemiddelaar : “Mag ik even met hem alleen zijn ?”. Die man schoot in paniek want mag dat wel van de onderzoeksrechter ?

De rollen waren toen omgekeerd. De macht die hij over mij had was totaal verdwenen en door de juiste analyses te maken en hem te kunnen wijzen op zaken die hij niet kon verdraaien, stond ik boven hem.

Dat was een zalig en sterk gevoel, werkelijk een verlichting.

Belangrijk om weten is dat bemiddeling een forum voor **herstelrecht** is. Het is vooral door de bemiddeling dat ik de nodige analyses heb kunnen uitvoeren, de dader heb kunnen confronteren met de feiten en alleen daardoor al gaat uw

eigenwaarde terug in balans komen. Bemiddeling is belangrijker dan de uitspraak van het vonnis daar het deel uitmaakt van de verwerking. Er zal nooit een verwerking plaatsgrijpen als je de verschillende stappen niet zet met bemiddeling.

Maar ik had natuurlijk nog een lange weg te gaan. Hij had toen een maand in voorhechtenis gezeten en was vrij onder voorwaarden.

De volgende stap was de raadkamer. Het was een kleine kamer en er waren weinig stoelen. Die man nam toen de stoel naast mij, m.a.w. op 30 cm afstand. De onderzoeksrechter vroeg of ik nog iets te zeggen had, en ik antwoordde dat hij een gevangenisstraf en een beroepsverbod moest krijgen.

Waarop hij in paniek rechtstond en bevestigde dat hij zowiezo gestopt was.

De gerechtelijke rompslomp kon van dan af aan beginnen.

Ik heb tijdens de eerste periode (voorhechtenis) wel een stockholmsyndroom gehad. M.a.w. door de vertrouwensband dat je hebt gehad moet je stilletjes aan tot het besef komen dat de man werkelijk ziek is en dat je je duidelijk vergist hebt en beter je gevoel niet had laten meespelen in zijn ziekelijk spelletje. Het lijkt simpel, maar het was een psychische foltering om te beseffen dat een persoon bepaalde gevoelens kon spelen alsof zij oprecht waren. Ik heb heel lang in ongeloof geleefd.

Tussen de raadkamer en de 1st zitting (4 maanden) was het redelijk zenuwslopend maar heb ik mijn verschillende emotionele fases kunnen volgen in het boek "Trauma en herstel" van Judith Lewis. Dat was zeer leerrijk voor mij, je krijgt alshetware een bevestiging van wat je voelt.

Een ander boek dat ik gelezen heb is : "Stop depressie en zelfmoord in 7 dagen" van Bob Vansant (psychotherapeut in Griekenland). De titel is een beetje angstaanjagend, maar er zitten echt goede passages in waarvan ik er één belangrijke wil formuleren :

Het aantal zelfbewuste mensen met zelfvertrouwen is bijzonder klein. Heel wat mensen kennen en gebruiken wat hun voorgeschreven, aangeleerd en opgevoed(erd)is. Daar putten ze zekerheden uit. Maar ze hebben het zich niet eigen gemaakt. Dat lijkt op (vals) zelfvertrouwen.

Ze spelen vaak de rol van “zelfvertrouwen en zelfbewust”, maar weten diep vanbinnen dat ze het niet hebben of zijn. Ze missen de zelfkennis. Dit is gemakkelijk te doorprikken en elke serieuze crisis of tegenslag in het leven brengt dan alle zelfvertrouwen aan het wankelen. Zelfkennis kun je maar opbouwen door de confrontatie met het leven zelf.

Waarom ik deze passage genomen heb is vrij duidelijk natuurlijk. Omdat ik deze confrontatie nu heb moeten aangaan.

Ik heb een aantal keren mijn leven geriskeerd. Het verschil ligt enkel in het feit dat als je iets doet uit onvoorwaardelijke liefde (voor mijn moeder) je alles zal doen wat binnen je mogelijkheden ligt. Daarom dat ik mij volledig weggecijferd had.

In het 2^{de} geval is de dader een vreemde, daarom kan je nog voor jezelf kiezen (in geval je nog de kracht hebt). Ik ben begonnen met die man te gaan opzoeken en tot confrontatie over te gaan. Ben daar s'avonds met gaan wandelen, hopen dat die man zou toegeven dat hij totaal verkeerd was. Hij heeft zelf toegegeven dat hij uit was op macht. Ik heb hem een 3 tal keren geconfronteerd waarvan hij de laatste keer in paniek schoot en vroeg “Ga jij dat aangeven? Ik heb maar een armoedepensioen !

Ja, ik heb het onderste uit de kan gehaald om **eindelijk** eens gerechtigheid te bekomen !!

Ik ben blijven vechten tot op het vonnis waar ik eindelijk de riemen er kon afgooien.

Ik heb wel nog een uitstel van de rechtszaak moeten verteren, ik wist niet of ik daar nog in staat toe was. Maar had geen andere keus. Het andere slachtoffer die er niet kon voor gaan, het zou te zwaar geweest zijn. Zij zat in Kenia voor haar studies en vond dat ik nog maar een maand langer kon wachten. Je kan U voorstellen, hoe ik mij daar moest bij voelen. Zij wist dat ik er middenin zat. Ze liet eigenlijk mij het werk doen en op het einde heeft zij burgerlijke partij gesteld om nog geld te krijgen. Het was een zaak in een zaak, maar de geruststelling is dat je zonder de nodige confrontatie niet kan groeien en dat zij natuurlijk nog geen centimeter verder staat. Het is alsof je geld zou krijgen zonder te werken. Dat zal waarschijnlijk Gods gerechtigheid zijn.

De uitspraak van het vonnis is : 4 jaar effectief.

Ik heb niets gezegd toen maar die opluchting en verlichting binnenin kan ik werkelijk niet uitleggen. Ik heb dagen en weken gehuild. Het was een soort van ontwenning.

Geloof me het is één stap vooruit en drie stappen achteruit. Ik kan reeds in het hier en nu zitten (Abhiya) maar het loslaten (Vai-rag-ga) daar zal ik nog even moeten aan werken.

Hij gaat wel in Hoger Beroep, wat te verwachten was. Men noemt dat dan “Uitstel van executie”.

5. EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING)

Eye movement desensitization and reprocessing is een therapeutische behandelingsmethode die met name toegepast wordt bij mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Deze therapie is ontwikkeld door Francine Shapiro en bestaat sinds eind jaren 80.

Een essentieel element is het telkens wisselen van aandacht van links naar rechts met oogbewegingen.

EMDR wordt vaak toegepast om de vastgelopen verwerking van traumatische ervaringen weer op gang te brengen. Er is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit bij met name PTSS. Uit systematische reviews blijkt dat de werkzaamheid van EMDR inmiddels voldoende vaststaat. Er bestaan inmiddels 21 gecontroleerde onderzoeken naar de effectiviteit naar EMDR. Dit maakt EMDR op dit moment de meest geëvalueerde behandeling op het gebied van psychisch trauma. De methode is effectief en wordt door zijn aard door veel patiënten en therapeuten als relatief weinig emotioneel belastend ervaren. Onderzoek naar het nut van de oogbewegingen is in een recente overzichtsstudie eveneens bewezen. Om die reden staat EMDR voor de behandeling van PTSS in de categorie van therapieën met de hoogste effectiviteit.

WERKING

EMDR is gebaseerd op vele therapeutische technieken. Het gespreksprotocol is gebaseerd op gedragstherapie en cognitieve therapieën. Een veronderstelling van Francine Shapiro is, dat dit aspect van EMDR analoog aan remslaap werkt. Verder wordt gesproken over “accelerated information processing”, letterlijk “versnelde AIP, een model dat bedacht is om de snelheid waarmee EMDR kan

werken te verklaren. Kort gezegd komt dit model erop neer, dat psychische ziekten en klachten te maken hebben met oude ervaringen die min of meer stereotype reactie blijven oproepen. Bij psychotrauma wordt ervan uitgegaan dat een cliënt als het ware ‘bevroren’ is in een traumatische situatie en reacties op die oude, traumatische situatie blijft herhalen, ook als dat niet meer nodig is. Bijvoorbeeld: iemand maakt een bombardement mee. Iedere keer dat hij of zij daarna een vliegtuig ziet overkomen, of een sirene hoort, of brandlucht ruikt, zal hij of zij reageren alsof er groot gevaar is, ook al weet de betrokkene op rationeel niveau heel goed dat het niet het geval is. In termen van het “accelerated information processing” is de oude, traumatische “informatie” nog niet voldoende verwerkt en blijven alle zintuiglijke ervaringen van toen in het hier en nu psychische klachten oproepen. Met EMDR blijft het vaak mogelijk deze traumatische respons volledig te laten verdwijnen, zonder uitgebreide gesprekken en in relatief korte tijd.

Een interessante theorie komt van Nicosia. Tijdens een traumatische gebeurtenis wordt veel noradrenaline afgescheiden. In de hersenen pal achter het voorhoofd heeft dit tot gevolg dat er geen communicatie meer plaatsvindt tussen pacemaker-cellen van het septum (een soort schakelcentrum tussen de cortex en het limbische systeem) en de voorhoofdshersenen.

In het limbische systeem is het de amygdala die als “schildwachter” alarm slaat, en daarna de functie “het bewustzijn van het gevaar” overdraagt aan het septum, zodat de amygdala weer als schildwacht kan functioneren. Dit gebrek aan communicatie verhindert het “verwerken” van traumatische informatie – de traumatische informatie blijft als het ware “hangen”. Op basis van kwalitatieve analyse van het EEG theoretiseert Nicosia dat EMDR deze communicatie weer op gang brengt door de activiteit van deze pacemakercellen na te bootsen. Hierdoor komt het verwerkingsproces alsnog op gang.

In 1995 stelde Shapiro het AIP, accelerated information processing voor als een fenomenologische beschrijving van de werking van EMDR. Daarin wordt niet trauma, maar “disturbance” dan wel “disfunction”, psychisch on-wel bevinden, als uitgangspunt genomen. Het kan dus ook gaan om klachten zoals een laag zelfbeeld, angst, pijn of slecht kunnen presteren, ondanks voldoende intelligentie. In het AIP model kan de oorzaak hiervoor gelegen zijn in “dysfunctional material in the nervous network”. Wat EMDR blijkt te doen, fenomenologisch gesproken, is het schadelijke aspect van deze herinneringen laten verdwijnen (desensitisatie, de emotionele lading gaat er af), de herinnering voelt voortaan neutraal. Het doel van EMDR is dat een client zijn/haar verleden letterlijk achter zich kan laten, **voluit in het hier en nu kan leven** en de toekomst met vertrouwen tegemoet ziet.

6. TOEKOMSTPERSPECTIEVEN

De bedoeling is om in de toekomst mijn ervaring te gebruiken om andere slachtoffers te begeleiden.



7. LIED (HET ONVERZADIGBAAR VERLANGEN NAAR MEER)

CATHERINE BECQUET

LEZING 27/1/15