

De geest geeft vrij wat het lichaam aankan

Tekst en illustraties: Veerle Van Wassenhove

Elke nacht, na ongeveer een uur slapeloos woelen in bed, beginnen de spieren in mijn benen zich heftig en ongecontroleerd samen te trekken en heb ik "springbenen". Tegelijk voel ik vanbinnen de dwang en drang om mijn benen te vernietigen of af te snijden. Mijn lijf moet stuk. Dat zelfdestructief dwanggevoel vermindert wanneer ik de adrenalinerush in mijn lijf kanaliseer, door mezelf fysiek af te matten tot ik van uitputting niet meer op mijn benen kan staan. Mijn geest zorgt er dan voor dat de lading adrenaline die stapsgewijs (elke nacht een beetje) vrijgegeven wordt, op de volgende manier gedoseerd is: dat het voor mij net fysiek haalbaar is om die via mijn lichaam weg te werken en dat de onderliggende informatie die voelbaar wordt, net niet leidt naar zelfmoord. Mijn geest lijkt exact te weten wat mijn lichaam aankan, en mijn lichaam geeft daarmee het tempo aan.

Op het punt van uitputting begin ik te huilen en is de adrenaline (het gevecht voor mijn leven) voldoende gezakt om tot bij het gevoel en het besef te kunnen komen van de paniek (stikken en sterven) toen ik als klein kind door vader misbruikt werd. Op dat moment zie ik klaar in mijn fysieke klachten en gevoelens, zodat ik ze kan kaderen in de context van het misbruik. Hierdoor wordt de intensiteit van de fysieke klachten én het verdriet door de jaren heen minder heftig.

Pas na dat punt van besef, kan ik mijn kwaadheid tegen mijn vader richten in plaats van tegen mezelf. En ik voel de fysieke pijn van een bodemloos verdriet in de zenuwknoop onder mijn maag: de absolute eenzaamheid (=ik heb dus eigenlijk geen vader) waaraan ik als klein kind met zekerheid was gestorven als ik geen overlevingsmechanisme had gehad.

(zie beeld en gedicht 01)



Zonder titel.
Houtskool op papier.
72cmx54cm

Uit mijn dagboek:

*Elke nacht weer stamp ik me uit mezelf
Als ik voel
wat ik voel
Wanneer ik mijn benen aan mijn lijf terug zet
Dan breekt de hel en de hemel en alles wat er is los
Dan verga ik van verdriet*

1

Hoe werkte mijn overlevingsmechanisme?

Ik kon, op het moment dat ik verkracht werd, niet vluchten of vechten tegen vader. Maar de adrenaline die vrij kwam terwijl ik aan het strijden was voor mijn leven maakte dat ik kon dissociëren: op het moment dat **mijn lichaam de doodsangst niet meer aankon**, zorgden mijn hersenen ervoor dat ik mijn gevoelens niet meer kon voelen. Er trad een bewustzijnsvernaauwing op in mijn hersenen waardoor mijn lichaam als het ware op een afstand van mezelf geplaatst werd. Het misbruik leek daardoor niet langer mezelf te overkomen. Op die manier kon ik ook de doodsangst niet meer voelen en tijdelijk overleven.

Gevolgen van dit overlevingsmechanisme

Wat tijdelijk een oplossing was voor de levensbedreigende situatie, heeft zware gevolgen gehad:

- de bewustzijnsvernaauwing ter hoogte van de **hersenen** zorgde ervoor dat levensbedreigende informatie afgesplitst leek, niet in het bewustzijn aanwezig.

Deze informatie was en is daardoor niet gemakkelijk toegankelijk maar is wel ergens aanwezig.

- op **gevoelsniveau** stierf ik met elke dissociatie een stukje vanbinnen. Sterven vanbinnen was de enige manier om de doodsangst niet meer te voelen. Hoe vaker iemand moet dissociëren om te overleven, hoe groter het volume "dood" vanbinnen en hoe meer traumadelen via therapie zullen moeten geïntegreerd worden. Desnoods een leven lang.
- mijn **lichaam** bleef door het dissociëren in leven maar het voelde onbereikbaar, op afstand van mezelf. Als een lege onbewoonde huls die handelde en soms nog handelt vanuit ratio zonder gevoel. Emotioneel afgevlakt, een ding.

Er zou een voortdurende vloeiende wisselwerking moeten zijn tussen lichaam, gevoelens en hersenen. Deze vloeiende beweging (=associëren) was en is nog vaak verbroken, omdat er geen huis (geen lichaam) meer was (en nog vaak niet is) om die wisselwerkingen, verbindingen, bedrading te huisvesten.

Titel: in twee gedeeld.
Bister en acrylverf op papier.
54cmx36cm.

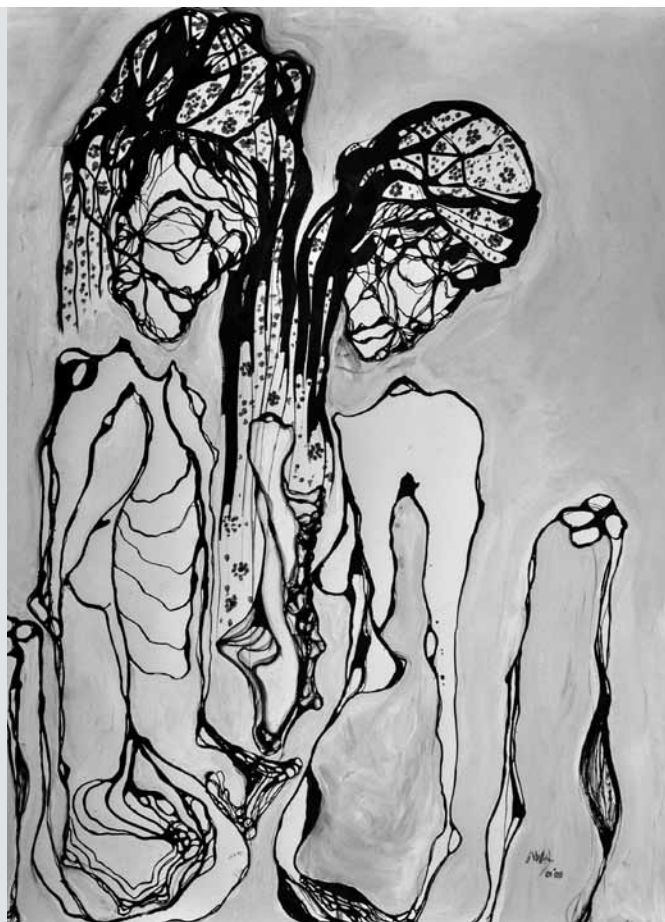
Uit mijn dagboek:

*Levenslijn die wacht op mij
Om in te vullen
Met mist en vergeten zijn
Bangelijk alles samen
Dan zal zij weten van die ander die ik ook ben
En alleen maar wil wegdrijven*

*Mijn huid die barstend alles omspant
waar ik uit gevallen ben*

*Zij die zich heeft overgegeven en heeft meegedaan
En zij die zich op de grond wierp van verdriet
Omdat jij me meenam
Omdat ik me liet meenemen
Omdat ik niet anders kon*

2



(zie beeld en gedicht 02)

Omdat het nu eenmaal omwille van het lichaam is dat ik misbruikt kon worden, zie ik mijn lichaam heel erg als de schuldige. Liefst had ik nooit meer een lichaam. Toch zal ik me er verder mee moeten verzoenen als ik mijn levenslust terug wil. Ik zal de schuld steeds meer bij de dader móeten leggen. Binnen in mezelf is een strijd ontstaan. Enerzijds wil ik loyaal blijven aan mijn vader en anderzijds kán ik dat niet, omdat ik nu snap dat hij me misbruikt heeft. Op deze manier ligt het feit dat ik kon dissociëren als kind aan de basis van mijn tweedeling: een splitsing in mijn persoonlijkheid.

(zie beeld en gedicht 03)

Therapie: op weg naar associëren (=levenslust)

Therapie voelt als het pellen van een ui waarbij elke rok een stuk trauma is waar ik doorheen ga. Met elke laag die ik afpel, heb ik het gevoel dat ik het gevecht dat ik toen niet kon voeren met vader aanga en ik

stel vast dat ik win, in leven blijf. Dat geeft een kick en na de kick komen alle rotgevoelens naar boven die, dankzij het dissociëren, tot dan toe voor mij verborgen en onvoelbaar bleven: doodsangst, walging, verdriet, woede, verlangen naar de dood, ... Door die gevoelens toe te laten, raakt een traumadeel geïntegreerd en wordt een stukje verbinding tussen lichaam, geest en gevoelswereld hersteld = associëren.

Via therapie is het mogelijk om **op het tempo van het lichaam** het dissociëren stapsgewijs terug naar associëren om te zetten. Hoe verder ik daarin sta, hoe meer ik mijn emoties kan beleven, ervaren. Gebeurtenissen in het heden krijgen stilaan een gevoelslading mee zodat ik herinneringen kan aanmaken. Dan krijgt mijn leven zin, dan ervaar ik levenslust.

In beeld hieronder: hoe het voelde/voelt wanneer ik probeer in mijn lichaam te komen, probeer te associëren.

(zie beeld en gedicht 04)

Conclusie en bedenkingen

- Het merendeel van mijn fysieke klachten (chronische migraine, chronische keelontsteking, slapeloosheid, geen spierkracht hebben of ongecontroleerde spiercontracties, ...) vormen een leidraad in "de weg terug" uit mijn dissociatieve stoornis. **Mijn lichaam geeft met zijn draagkracht het tempo aan.** Maar ook de aard (bijv waarom de keel, waarom de blaas?) van de fysieke klacht moet in de context van het verhaal gebracht worden: de analyse en het begrijpen van fysieke klachten is onontbeerlijk in mijn weg naar herstel.
- Het is voor mij als slachtoffer van chronisch seksueel misbruik en emotionele verwaarlozing vaak moeilijk om me ingedeeld te weten onder psychiatrie. Psychiatrie legt naar mijn gevoel de klemtoon op wat mis is met een persoon (persoonlijkheidsstoornis) of creëert ongewild die perceptie in de samenleving, terwijl de oorzaken vaak onderbelicht blijven. Ik voel me echter geen patiënt, ik voel me een slachtoffer van

chronische vroegkinderlijke traumatisering. Het is nodig dat de samenleving (mijn sociale context) inzicht heeft in wat dissociëren betekent, zodat ik kan begrepen en erkend worden in mijn verhaal. Dat is noodzakelijk voor mijn herstel.

- We kunnen als samenleving niet langer weggijken van de enorme impact die chronische vroegkinderlijk traumatisering (CVT) heeft, op het vlak van persoonlijk leed, en zelfs van economische en sociale schade. Via psycho-educatie zouden we als maatschappij een collectieve kennis kunnen opbouwen. Dat zou er mogelijk toe bijdragen dat:
1) toekomstige generaties bewuster omgaan met de psychische gezondheid van hun kinderen
2) toekomstige generaties adequater kunnen reageren op emotioneel moeilijke situaties en minder geneigd zijn te stigmatiseren
3) het taboe rond CVT afbrokkelt. Dat is nodig, omwille van onze kinderen, maar ook vooral om het thema van kwetsbare ouders (opvoeders) bespreekbaar te maken; dat andere grote taboe.

Noot:

Alle beeldmateriaal is gemaakt in de periode tussen 2006-2012. Mijn beeldtaal was mijn manier om mijn verhaal te vertellen vóór ik er woorden bij kon plaatsen.

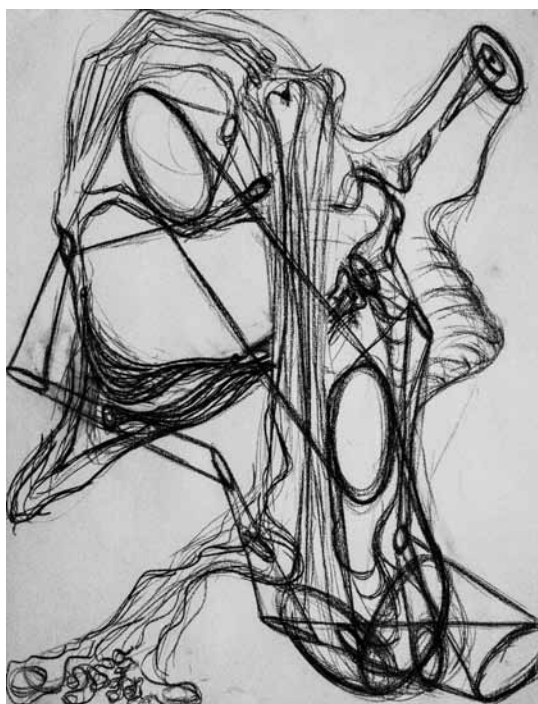


Titel: slaaplichaam.
Bister en acrylverf op papier.
108cmx72cm

Uit mijn dagboek:

*Ik zoek een lichaam
Een lichaam om in te slapen
Een lichaam om te behuizen
Wat jou heeft bezield*

3



Titel: lichaam met dissociatieve stoornis.
Houtskool op papier.
72cmx54cm.

Uit mijn dagboek:

*Ik heb geen zin meer
mijn lijf te scheuren
maar het moet;
Anders scheurt het mij.*

4