

Liefde heeft het laatste woord

Seksueel misbruik verwerken, écht vrede vinden en groeien in kracht en vrijheid, is voor velen die er mee te maken hebben en hadden, nog lang geen uitgemaakte zaak. Aan de hand van het persoonlijke verhaal van N., met wie ze dit artikel samen schreef, geeft de auteur een theoretische duiding van het proces en bespreekt ze een eigen ontwikkelde zelfhulpmethode waar ze goede ervaringen mee opdoet.

De laatste decennia heb ik heel wat vrouwen en mannen begeleid die misbruikt zijn, zowel binnen de geestelijke verzorging als daarbuiten. Sommige heb ik nu en dan teruggezien, toen er weer een stuk van hun verleden te verwerken viel. Met enkelen ben ik meerdere jaren opgetrokken.

Voor dit artikel over de verwerking van seksueel misbruik, zijn N. – die verder anoniem wenst te blijven – en ik samen aan tafel gaan zitten. We hebben het samen overlegd en geschreven. We besloten om N. het woord te laten voeren in de ik-persoon en dat ik zelf alle theoretische kaders daarbij aandraag. Het persoonlijke verhaal enerzijds en de theoretische duiding anderzijds vloeien in elkaar over.

Misbruikt

Nu mag het openlijk gezegd worden, zonder bang te hoeven zijn gelabeld te worden als ‘psychisch gestoord’. Net zoals zovele vrouwen en mannen die verkracht werden, ben ik gezond en evenwichtig, geniet ik van mijn leven en

werk, heb ik een fijn gezin en goede contacten met mijn familie. Dit terwijl ik op jonge leeftijd herhaaldelijk werd misbruikt. Ik heb er heftige irritaties aan overgehouden met momenten van zelfvervreemding, en een hoop fysieke klachten. Daar wilde ik niemand mee tot last zijn.

N. weet waar haar angst en ontrust vandaan komen. Ze weet wat er in haar brein gebeurt. Woede was haar manier om haar impulsieve angstreacties uit te werken (vechtreactie). Het is een destructieve manier, waar de mensen om haar heen onder geleden hebben.

Ik ging door de grond van schaamte nadat ik weer door boosheid overvallen werd. Ondertussen heb ik geleerd de volle verantwoordelijkheid te nemen voor mijn gedrag en mijn leven. Ik hoef niet meer te beschuldigen, rechtzetting te eisen, terug te slaan, mezelf af te leiden, te beschermen; ik hoef mezelf niet meer ziek te maken, mezelf te verliezen in innerlijke conflicten. Er is een uitkomst, ik heb ze gevonden en ik gebruik ze.

N. doelt op de methode met behulp waarvan ze haar irritaties aanpakt en oplost (zie kader aan het einde van dit artikel).

< Taiyo Onorato & Nico Krebs, 'Finger girl', 2009



Aan het licht komen

Toen ik dertien was, bracht ik het misbruik ter sprake en het werd direct in de doofpot gestopt. Sindsdien was het er voor mij altijd, in de manier waarop ik keek. Jarenlang bleef het een onzichtbaar-aanwezige wonde die bij eender welke aanraking verwarring en pijn kon oproepen, met een ‘blijf van mij af’-snaauw als gevolg.

Gedurende langere tijd bleef het netjes op de achtergrond, tot ik als geestelijk verzorger een vrouw begeleidde die stervende was. Ze kon niet loslaten. In haar dossier stond dat ze door haar schoonzoon was misbruikt. Ik heb haar hoofd in mijn arm genomen en ze is rustig en veilig, terwijl ik haar streelde, gestorven.

Enkele weken later was een patiënt bijzonder onrustig nadat hij bij de psychologe had ontdekt dat hij zijn dochters had verkracht. Hij liep huilend door de gangen. Toen heb ik mezelf voorgenomen dat ons dit niet zou gebeuren. Wij zouden elkaar in de ogen kunnen kijken en rustig sterven, zowel ikzelf als ‘mijn daders’.

(N.B. We zetten ‘daders’ steeds tussen aanhaalingstekens, omdat deze mensen veel meer zijn en voor N. ook veel meer betekenen dan het seksueel misbruik dat ze gepleegd hebben.)

Zwijgen en spreken, allebei

Misbruik kan jaren ‘weggestopt’ zijn om te overleven. Het is alsof een stuk van het persoonlijke verhaal niet toegankelijk is. Op een bepaald moment komen de feiten weer in beeld. Ook al is er een vaag weten, ontdekken misbruikt te zijn blijft schokkend, vooral voor de persoon zelf. Het eigen ongeloof, het wantrouwen ten aanzien van de beelden die terugkomen, de angst te overdrijven, de pijn dat nie-

mand deze situaties van totale verlatenheid echt kan invoelen, de nood aan delen en erkenning.

Binnen de pastorale context heeft N. hulp gekregen in de vorm van geestelijke begeleiding.

Ik kreeg tijd en ruimte om te worstelen met het misbruikt zijn en met mijn eigen blinde reacties. Mijn geestelijk begeleider bracht mij in contact met het contextuele denken. Het plaatste mijn individuele verhaal in een grotere familiale en maatschappelijke context.

N. volgde de opleiding Contextueel Pastoraat en ze ging in contextuele therapie. Die stuurde haar ‘naar huis’ om de verhalen uit haar omgeving te horen. Haar persoonlijke verhaal werd een familieverhaal.

Ik volgde EMDR en regressietherapie. Al het oprakelen, in alle detail weten wat er precies is gebeurd, maakte het niet beter, integendeel. Mijn woede laaide op, soms werd het paniek. Er was alsmaar het verlangen erkend te worden voor wat er met mij was gebeurd, vrede te vinden, veilig te zijn. Maar toen ik het naar buiten bracht voelde iedereen binnen mijn context zich tekort gedaan. Voor de buitenwereld moest ik zwijgen en van binnenuit moest ik spreken. Het kostte ons allemaal veel energie om elkaar in relatie vast te houden.

‘Dader’ en ‘slachtoffer’ voor de rest van ons leven?

Misbruik naar buiten brengen is erg kwetsend, voor de persoon zelf, voor de ‘daders’ én voor de hele omgeving. Al te vaak wordt het misbruik naar buiten gebracht in angst, paniek en afwijzing. Soms zit er zoveel agressie in de aanklacht dat het voelt als revanche nemen op de ‘daders’. Daardoor kunnen zowel de ‘dader’

als de omgeving het bekendmaken van het misbruik als machtsmisbruik ervaren. Het gevaar bestaat dat ‘daders’ voor de rest van hun leven als ‘dader’ gelabeld worden en ook ‘slachtoffers’ vastraken in dat patroon. Hoewel N. zelf tot doel had om vrede te stichten, kan ze nu erkennen dat ook zij in alle valkuilen is getrapt.

We vragen ons wel eens af: kan iemand die misbruikt is, van zijn omgeving de erkenning krijgen die nodig is? De omgeving wordt immers zelf zwaar belast: iedereen verliest de illusie van een ‘ideale jeugd’, het gezamenlijke verhaal verbreekt. In het verhaal van de omgeving is amper plaats voor een tegenverhaal dat zo afwijkend is. Kan de omgeving iets anders doen dan afwijzen?

Door de miskennis voelde het voor mij als gevaarlijk om zichtbaar te worden en zichtbaar te zijn. Mijn verhaal openlijk delen schiep nog meer onveiligheid en leidde tot hertraumatisering bij iedereen in mijn omgeving die eerder iets in de aard van misbruik ervaren had. En tegelijk ‘mag ieder verhaal klinken’, ook mijn verhaal mag er zijn.

Over- en ongevoeligheden

Het meest pijnlijke om bij zichzelf te ontdekken zijn de gebruikelijke copingsmechanismen. Verschillende psychologische mechanismen zorgen er immers voor dat wie misbruikt is, niet ‘vrijuit gaat’. Soms zien mensen die misbruikt zijn misbruik terwijl het er niet is en maken ze zich er boos over dat anderen het onrecht niet opmerken. Op andere momenten gebeurt het onder hun ogen en kunnen ze de signalen zelf niet onderkennen.

Soms zijn ze overgevoelig, soms ongevoelig.

Overgevoeligheid komt voort uit angst dat het weer zou gebeuren, ongevoeligheid uit een onderbewust gestuurde ‘identificatie met de daders’. Gedurende de meest pijnlijke momenten kan de gevluchte psyche van de persoon immers kijken vanuit de ogen van de ‘dader’ (dissociatie en identificatie). Het is een automatische impuls, een ultieme poging tot controle waarbij de ‘dader’-acties ervaren worden in plaats van de pijn en de fysieke grensoverschrijding. Vereenzelviging met de ‘dader’ is het copingsmechanisme dat nadien blind maakt voor eigen grensoverschrijdend gedrag.

Beide verdedigingsmechanismen zorgen ervoor dat de persoon vat krijgt op de stresssignalen die zich op dat moment voordoen. De ene keer betekent dit gevaar zien, terwijl het er niet is. De andere keer wordt de dissociatie herhaald die gedurende het misbruik is opgetreden.

Dissociatie betekent dus dat ‘slachtoffers’ nadien weer ‘uit ons lichaam kunnen gecatatapulteerd worden’ en toeschouwer worden van wat er gebeurt. Het zorgt er ook voor dat mensen automatisch ‘weigeren om rekening te houden met de rechten van anderen juist omdat de anderen ook geen rekening gehouden hebben met hun rechten en noden’ (Ducommun-Nagy 2008). Volgens Ducommun-Nagy treedt dergelijke ongevoeligheid op vanuit situaties waarin ons iets wordt aangedaan. Omdat gedurende de dissociatie de pijn niet te voelen is, ervaren ze die ook niet terwijl zijzelf anderen nadien onrecht berokkenen. Nagy heeft dit fenomeen benoemd als destructief recht: vanuit het ervaren onrecht gerechtigd zijn destructief om te gaan met anderen (Boszormeny-Nagy & Krasner, 1994). ➤



Ik merkte laatst dat ik, zodra ik met iets klaar ben, zonder afscheid te nemen opsta en wegga. Mijn aandacht is dan bij het volgende dat ik ga doen. Voor de ander geeft het de indruk dat ik hem of haar 'laat vallen' en dat ik gewoon verder ga. Dit is echt herhaalgedrag vanuit identificatie met 'de dader'. Na een verkrachting werd ik immers achtergelaten en liet ik mij, totaal uitgeput, op de grond vallen, terwijl 'de dader' wegging en zich met andere dingen bezighield. Gelukkig kreeg ik feedback over mijn gedrag en kon ik het bijstellen. Ik blijf nu in contact wanneer ik me op het volgende wil richten.

Emotioneel geen voeling hebben met wat we doen is eigenlijk altijd een signaal dat een deel van een trauma niet verwerkt is. Je voelt dan niet wat je gedrag bij anderen teweegbrengt. Onverwerkt trauma zet de hele molen 'van generatie op generatie' in gang. Wie getriggerd wordt, voert haast automatisch het voorgegeven script uit. Seksueel misbruik is dus vaak een familiepatroon dat blindelings van de ene generatie op de andere wordt overgedragen. Het is onderbewust gedreven en hoort bij de bredere familie en, breder dan dat, bij de hele maatschappij.

Ik denk dat wij, anno 2018, de eerste generatie zijn die dit onderbewust gestuurde gedrag kunnen stoppen én oplossen. We kunnen onszelf en onze familie herprogrammeren. Maar vooraleer daarop in te gaan, wil ik even iets zeggen over vergeving, op wat er in ons brein gebeurt bij controleverlies, en op erkenning en rechtzetting.

Snakken naar vergeving, schuld en bevrijding

Toen één van 'de daders' na enige druk van mijnentwege aannam wat er was gebeurd, was zijn eerste reactie: 'Vergeef mij a.u.b.?' en omwille van zijn smekende ogen heb ik direct: 'Ik vergeef jou' gezegd. Het was iets te snel, maar niettemin één van de meest bevrijdende zinnen die ik ooit heb gesproken. Hij riep: 'Ze vergeeft mij!' Hij had het van de daken willen schreeuwen. Ik zag de last van zijn schouders glijden.

Hij was niet de enige die snakte naar vergeving. Om tot vrede te komen, moest N. ook zichzelf vergeven. Niet dat ze zich gedurende het misbruik had schuldig gemaakt, wel omdat ze erkende dat ze zichzelf niet had kunnen beschermen. Ze was niet geslaagd in haar diepste opdracht als mens 'haar integriteit te bewaren'. En hoe irrationeel ook, het was nodig zichzelf te vergeven dat ze zichzelf niet had kunnen vrijwaren. Ze moest zichzelf vergeven dat ze in deze situatie terechtgekomen was, dat ze het niet had kunnen voorkomen. Ook al had ze dit als klein kind niet gekund en was ze daar absoluut niet schuldig aan.

Controleverlies

Het ergste dat ons als mens kan overkomen is controleverlies. Misbruikt worden is totaal controleverlies. Om te beseffen wat controleverlies teweegbrengt, leggen we eerst uit hoe ons brein normaal werkt en welk effect dit heeft op onze herinneringen.

In normale omstandigheden, als ons brein normaal werkt, worden alle zintuiglijke signalen die we ervaren (wat we zien, horen, voelen, proeven en ruiken), geclusterd en opgeslagen als een herinnering (Riemslagh 2012).

< Salvador Dalí, 'Venus de Milo aux Tiroirs', 1936

Gedurende controleverlies ontstaat een black-out, waarbij de zintuiglijke signalen hechten aan ons angstcentrum (amygdala) in het midden van ons (reptielen)brein, in plaats van geclusterd opgeslagen te worden als een herinnering. De zintuiglijke signalen (zien, horen, voelen, proeven en ruiken) die we opdoen tijdens een black-out clusteren dus niet. Ze zijn wel gehecht aan de amygdala die ervoor zorgt dat we ons bij gelijkaardige impulsen in veiligheid brengen. De amygdala scant voortdurend onze omgeving. Het is erop gericht dit controleverlies in de toekomst te voorkomen. Zodra het minstens drie gelijkaardige zintuiglijke signalen opmerkt, wordt het hele lichaam in alarm gebracht: acute stress. De boodschap luidt: breng jezelf in veiligheid, dit is levensgevaarlijk voor jou! Vecht, vlucht of verstar (bevries)!

Concreet betekent dit dat we van de meest pijnlijke momenten in ons leven geen herinnering gecreëerd hebben. Wel hebben we ervoor gezorgd dat we bij dezelfde zintuiglijke signalen in alarm gebracht worden. Detecteert ons angstcentrum dezelfde signalen, dan gaan we in acute stress. Daardoor krijgen we direct een vecht-, vlucht- of verstarreflex. Een stem, een gebaar, een geur kunnen onze afweerreacties ogenblikkelijk in gang zetten.

Gaat ons brein – en dus ook ons lichaam – in deze acute stress, dan nemen we de buitenwereld waar als vijandig. We moeten ons verdedigen, we zijn in gevaar.

Ik ging in acute angst bij het zien van wonden: ik viel direct flauw.

Controleverlies trachten te voorkomen

Om te voorkomen dat we controleverlies lijden, is er een psychologisch mechanisme actief dat erop gericht is de stress zelf op te zoeken. We ‘zoeken naar herhaling’ in een poging nu wél zelfcontrole te bewaren. Het is een onderbewuste dynamiek die ons aanzet het gevaar uit te dagen. In haar boek *Hoe vaak moet je val-*

len tekent Tuckermann (mede-oprichtster van het Meidenhuis Spandau en redactrice van *Tigermäd-*

chen) hoe een jonge vrouw die eerder verkracht werd, zich opnieuw in gevaarlijke omstandigheden begeeft (Tuckermann 1989). Het is net alsof ze alsnog wil bewijzen dat ze wél in een veilige, respectvolle wereld leeft.

Eén van de mannen die mij als kind heeft verkracht zei: ‘Je vroeg er zelf naar’ en eerst maakte mij dat ontzettend boos. Daarna begreep ik hoe het psychologisch heeft gewerkt. Na de eerste verkrachtingen heb ik onderbewust geprobeerd om mij én te beschermen, én de situatie zelf in de hand te hebben.

Trauma’s lijken minder bedreigend als we er zelf enigermate controle over hebben. Dit neerschrijven is controversieel omdat het de strikte grens tussen dader en slachtoffer vervaagt. Wie wil vasthouden aan een duidelijke afbakening tussen dader en slachtoffer, vergeet echter het interactionele aspect. We spelen altijd onderbewust op elkaar in. Dat neemt niet weg dat degene die de grensoverschrijding doet, daar wel de volle verantwoordelijkheid voor draagt. Hij had namelijk op de valreep, toen de onderbewuste impuls te misbruiken zich voordeed, zijn hele bewustzijn

moeten inzetten deze destructieve impuls te stoppen. Dit is wat Darcia Narvaez ‘de vrije wil-niet’ noemt: dat is de ruimte die ons bewustzijn (‘vrije wil’) heeft om destructief gedrag te onderbreken en te stoppen (Narvaez 2008).

Ik weet dat ik moet opletten. Mijn afstemming op wat bijvoorbeeld gepaste kleding is of hoe ik mij ten aanzien van mannen gedraag probeer ik bewust bij te stellen. Soms vraag ik ook aan mensen in mijn omgeving wat zij denken dat gepast is. Ik weet immers dat sinds ik verkracht ben, de kans reëel is dat ik nieuwe situaties mee creëer waarin ik onveilig ben.

Dit is een heikel thema dat ook in therapie na seksueel grensoverschrijdend gedrag op een bepaald moment ter sprake komt. Daarvoor is diep respect nodig voor ieders verantwoordelijkheid en die ligt bij kinderen anders dan bij volwassenen. Kinderen kunnen nooit verantwoordelijk gesteld worden voor het grensoverschrijdend gedrag van volwassenen.

Behoeft aan erkenning en rechtzetting

Onrecht moet erkend worden en veel meer dan dat: onrecht moet rechtgezet worden. Wie jou afneemt wat jou toebehoort moet jou dat teruggeven. En als dat niet mogelijk is, dan moet jou dat vergoed worden. Wie zich schuldig maakt, moet zijn of haar schuld erkennen en rechtzetten.

Op een bepaald moment heb ik financieel de rekening opgemaakt van wat het misbruik mij gekost heeft. Ik heb een fortuin uitgegeven aan begeleidingen, aan fysieke operaties (o.a. diverticulitis), aan fysiotherapie (houding corrigeren) ... om nog niet te spreken van de pijn die het mij heeft gekost. Terwijl ‘de dader’ vaak geen enkel

beseft heeft van wat hij heeft gedaan en zich beleefd voelt als hij erop wordt gewezen.

Mijn aanspraak op vergoeding is altijd op veel verzet gebotst. ‘Het was te laat, ik had het moeten uitbrengen toen het gebeurde’, was één van de dingen die mij ten laste werden gelegd. Ik had nu ‘geen recht van spreken meer’. Voor mij stond een vergoeding symbool voor het afsluiten van een hoofdstuk in mijn leven, ik wilde het afronden.

Uiteindelijk hebben we de rechtzetting symbolisch vormgegeven: in plaats van met elkaar pijnlijke discussies te blijven houden over wat hij vindt dat ik moet betalen en wat ik vind dat hij moet vergoeden, zijn symbolen en rituelen hier op hun plaats.

Dader of slachtoffer, of allebei?

En toch zou ik niet willen ruilen van positie. Ieder van ons wil liever slachtoffer zijn dan dader, toch? Op ‘de dader’ wordt neergekeken, hij wordt vernederd, veracht ... Hij zit gevangen in zichzelf, overgeleverd aan het slachtoffer om vergeving te krijgen.

Terwijl ieder van ons pas ‘geheeld is als mens’ wanneer we ons eigen daderschap erkennen en ons slachtoffers achterlaten (Buber 1962).

Ik beseft dat zowel het slachtoffer als de dader in mij aanwezig zijn. Zodra ik in stress geraak, voel ik mij slachtoffer en zodra ik ‘mij verdedig’ sla ik terug en ben ik dader.

Er zit maar één ding op: zorgen dat de zintuiglijke triggers opgeruimd worden zodat deze zintuiglijke signalen de persoon niet meer in alarm brengen. Dan is er ruimte voor (zelf)-liefde, rust en vrede. Daar hebben we allemaal recht op. En het kan. ▶

Stress opheffen

Zodra iemand in stress geraakt, is die zichzelf en het open contact met de omgeving kwijt. En we schieten in alarm zodra het angstcentrum (amygdala) in de binnen- of buitenwereld zintuiglijke signalen ontwaart die het eerdere controleverlies gedurende het misbruik oproepen. Denken aan wat iemand is overkomen of erover praten, seksuele beelden zien, een verhaal horen vertellen over seksuele intimiteiten, zintuiglijke signalen ervaren van situaties waarin eerder controleverlies werd ervaren: het kunnen een voor een triggers zijn.

Zolang de signalen van het oorspronkelijke controleverlies gehecht zijn aan het angstcentrum in de hersenen (amygdala) kan het de persoon helemaal van de kaart brengen. De eerste opdracht is ervoor te zorgen dat het angstcentrum ontdaan wordt van de alarmsignalen. Dat is wat in de volksmond 'loslaten' genoemd wordt. De zintuiglijke signalen moeten losgemaakt worden van de amygdala. Dan wordt de eerder ervaren angst losgelaten en kunnen de ervaringen als neutrale herinneringen meegenomen worden, zonder lading.

Ik heb allerlei methoden aangewend om de angstrespons te stoppen. Ik heb intensieve begeleiding genoten, familie- en trauma-opstellingen gedaan, yogameditatie, Past Reality Integration (PRI), oplossingsgerichte therapie, contextuele therapie, Progressive Mental Alignment (PMA), mindfulness based fysiotherapie, Ho'oponopono, EMDR en PSYCH-K. Vaak heeft het de trauma's opgerakeld en geactiveerd zonder ze helemaal tot rust en vrede te brengen. En als ik toch de lading kwijtgeraakte van één of andere situatie, bleef ik in overtuigingen

hangen die het slachtofferschap in stand hielden. Uiteindelijk vielen met de LOVE Method alle puzzelstukjes in elkaar. Alles wat ik in andere therapievormen had meegemaakt, werkte samen tot één bijzonder efficiënt geheel.

Tot vrede geroepen

Stress opheffen is één zaak, vrede vinden in jezelf en met 'de daders' houdt veel meer in. Ook daarvoor blijkt de genoemde zelfleer- en zelfhulpmethode LOVE Method (zie kader) een aangewezen weg. De procedure die gevolgd wordt heeft dezelfde structuur als de genezingsverhalen in de Bijbel. Ze steunt op het diepe innerlijke weten dat Liefde het eerste en het laatste woord heeft. Het is de kracht die ons allemaal aanstuurt uit te groeien tot volwaardige en integere 'kinderen Gods'.

De LOVE Method bevat een procedure om de stress die in relaties is opgedaan volledig om te buigen naar respect. We noemden deze procedure de 'Opheldering van relaties'. Zelfvervreemding wordt erdoor opgeheven, we gaan er het engagement mee aan alle destructiviteit te stoppen zodat we, als we daar bewust voor kiezen, de relatie weer kunnen opbouwen.

Doordat ieder in de relatie zijn of haar eigen verantwoordelijkheid opneemt, komt vergeving gedurende het proces als vanzelf tot stand. De vrede die tevoren onmogelijk scheen, wordt nu actief bewerkt. Een 'verbindingsproces' dat zo eenvoudig is dat iedereen het kan leren.

De LOVE Method maakt mij bijzonder hoopvol: voor het eerst heeft misbruik niet meer het laatste woord. Vrede en vreugde: laten wij gaan!

De LOVE Method

Met de LOVE Method leer je stress opheffen. Je verandert de programmatie van de onderbewuste impulsen die ons slecht doen denken over onszelf en anderen. Je stopt de impuls die maakt dat je je rot voelt en zorgt voor meer neutraliteit. Je test jezelf en komt zo direct te weten of je hersenen verbonden zijn of in stress. Wie de LOVE Method toepast kan de relaties met zichzelf en 'de daders' ophelderen zodat alle spanning eruit verdwijnt. Kortom, door de zintuiglijke signalen los te koppelen van het angstcentrum, wordt de stress die eraan plakt mee opgeheven.

De elementen die de kracht en de eigenheid van de LOVE Method uitmaken zijn:

- laagdrempeligheid: het is een zelfleer- en zelfhulpmethode
- eenvoud van de procedures, die 'verbindingsprocessen' worden genoemd
- omvormende kracht van Liefde, verwoord in seculiere taal, voor iedereen toegankelijk
- structurele bevestiging van de uniciteit van de persoon
- erkennen en aanvaarden van alle ervaringen die de persoon heeft (gehad) en de holistische aanpak (Antonious 2012)
- gebruik van Neuro Linguistisch Programmeren (NLP) in het aansturen van het onderbewuste (Bandler & Grinder 1975; Derks & Hollander 1996)
- doelgericht en sluitend inzetten van het zelfhelende vermogen van de persoon

- hoge morele standaard 'in ons hoogste goed' (Hawkins 1995) en de absolute veiligheid die gegarandeerd wordt
- combinatie van zowel actuele wetenschappelijke ontdekkingen (Lee, Nader, Schiller 2017; Van den Heuvel 2011; Riemslag 2011) als empirische achtergronden (Braingym®, logosynthese, Ho'oponopono, psychodrama, familie- en traumaopstellingen), verder bouwend op reeds bestaande therapierichtingen (contextuele en oplossingsgerichte hulpverlening)
- wetenschappelijke structuur: vooraf wordt de probleemstelling getest en na het verbindingsproces wordt opnieuw getest om de verschillen van stressniveau vast te stellen; de enorme verlaging van het stressniveau is op EEG aangetoond
- kracht van danken

De LOVE Method biedt eenvoudig toe te passen stappenplannen om stress direct en tot in de diepte op te heffen. Omdat het overeenkomt met het relationele wereldbeeld van geestelijke verzorgers, is het raadzaam deze techniek toe te voegen aan het instrumentarium van de pastor. Geestelijk verzorgers staan geregeld onder hoge (tijds) druk en komen vaak in situaties terecht waar veel stress bij hoort. Ze hebben er baat bij zichzelf geregeld te ontstressen en het aan te reiken in hun werkveld, en om de LOVE Method-verbindingsprocessen in te zetten in hun werk met mensen. <

Literatuur

- Antonious, F. (2007). *Dimensies van ervaren*. Den Haag: Shu'em Press.
- Buber, M. (1962). Schuld en schuldgevoel. In: T. de Bruin (ed.), *Adam waar ben je? De betekenis van het mensbeeld in de joodse traditie en in de psychotherapie*, Hilversum: B. Folkertsma Stichting voor Talmudica, 207-235.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1975). *Structuur van de magie. Een boek over taal en therapie*. Vertaald door A. De Haas. Baarn: Ambo.
- Boszormenyi-Nagy, I. & Krasner, B. (1994). *Tussen geven en nemen: over contextuele therapie*. Vertaald door N. Bakhuizen. Haarlem: De Toorts.
- Derks, L. & Hollander, J. (1996; 2016). *Essenties van NLP. Sleutels tot persoonlijke verandering*. Utrecht: Kosmos.
- Hawkins, D. (1995). *Power versus Force. The Hidden Determinants of Human Behavior*. New York City: Hay House.
- Ducommun-Nagy, C. (2008). *Van onzichtbare naar bevrijdende loyaliteit*. Vertaald door M. Michielsen. Leuven/Voorburg: Acco.
- Lee, J., Nader, K., Schiller, D. (2017). An Update on Memory Reconsolidation Updating. *Trends in Cognitive Science*, 21 nr. 7, 531-545.
- Narvaez, D. (2008). Triune Ethics: The Neurobiological Roots of Our Multiple Moralities. *New Ideas in Psychology* 26 nr. 1, 95-119.
- Riemsлагh, M. (2012). *Constructieve Counseling? Destructief recht in professionele gespreksvoering*. Leuven: Acco.
- Riemsлагh, M. (2011). *(In)Correcte Gespreksvoering. Fundamenteel en empirisch onderzoek naar de ethiek van het pastorale gespreksproces*. II, Puurs: UniBook.
- Tuckermann, A. (1989). *Hoe vaak moet je vallen. Een persoonlijk verhaal*. Sara/Van Gennep.
- Van den Heuvel, M. (2011). Het verbonden brein. *Neuropsaxis* nr. 1, 3-14.

Marina Riemsлагh PhD begeleidde vrouwen na abortus, ze was geestelijk verzorger en is gepromoveerd in de Praktische theologie. Ze is KPV-supervisor, coach en trainer in pastorale communicatie, grondlegger en teacher van The LOVE Method. E.marina@thelovemethod.com

tips bij het thema

Ervaringsverhalen van seksueel misbruik in het pastoraat

• *Tot ik weer vliegen kon ...*

Een verhaal van seksueel misbruik door een pastor. Sigrid Zomer, Kampen: Kok, 2004
Een pdf-bestand van het (uitverkochte) boek is kosteloos verkrijgbaar via de website www.sigridzomer.webs.com

• *Duizend bloemen*

Verhaal van God, verhaal van mij. Vervolg op *Tot ik weer vliegen kon ...*, over omgaan met geloven en God en kerk na seksueel misbruik door een pastor. Sigrid Zomer, 2008
Een pdf-bestand van het (uitverkochte) boek is kosteloos verkrijgbaar via de website www.sigridzomer.webs.com

• *De herder was een huurling*

Mijn weg terug na misbruik door een pastor. Leny Selles, Zoetermeer: Boekencentrum, 2001