

Verleidelijk

Ze was een woest aantrekkelijke vrouw van voor in de dertig en had een bizarre fobie. Toen ik haar voor het eerst uit de wachtkamer haalde, was ik zelf ook nog jong. Ik kreeg meteen een allerlieflijkste glimlach toegeworpen. Bij mij heeft dat onmiddellijk een zeer motiverende uitwerking, moet ik eerlijk bekennen. Ze was Zweeds, slank en blond en sprak Nederlands met een prikkelend accent. Binnen no-time sprak ze me bij mijn voornaam aan, hetgeen de relatie al snel iets persoonlijks en vertrouwds gaf. Die snel opgebouwde intimiteit tussen ons verbleekte enigszins toen ik naar haar klachten vroeg. Ze had angst voor hangende stokjes en touwtjes, bijvoorbeeld die van de luxaflex, met name als ze bewogen. Als de ramen openstonden en het waaide buiten kon de angst oplopen tot paniek. Eigenlijk vond ze alle hangende langwerpige objecten naar. Ze had zelf geen idee hoe ze aan die angst kwam; het was de laatste jaren geleidelijk aan een steeds grotere rol in haar leven gaan spelen. Met de twee 'linksom'-vragen – wanneer is je angst begonnen en wanneer is het erger geworden – kwamen we er niet. Ze kon slechts symptoomsituaties noemen, maar geen situaties die de angst op de kaart hadden gezet of situaties die de angst hadden doen verergeren. De twee subvragen bij situatiegebonden angst – naar het aspect van de situatie en naar de ramp die zou kunnen plaatsvinden als ze met de hangende voorwerpen geconfronteerd zou worden – waren in die tijd nog niet bekend.

Naast deze fobische angst had ze last van intrusies en nachtmerries over wat ze vroeger had meegemaakt met haar alcoholistische vader die haar meerdere malen ernstig had mishandeld. Om die reden was ze al op jonge leeftijd, ze was achttien jaar, vertrokken naar haar vakantieliefde in Nederland. Met hem is ze vervolgens een paar jaar later getrouwd en heeft ze kinderen gekregen. Binnen een paar gesprekken werd ook duidelijk dat ze een 'ruim hart' had en volstrekt eigen opvattingen over huwelijkse trouw. Ze was ongegeneerd open over haar vele avontuurtjes die ze op de meest spectaculaire plekken had. Ik moet bekennen dat ik me daar behoorlijk in heb laten meeslepen en me meermalen als Odysseus vastgebonden aan de mast heb gevoeld.

Uiteraard hebben we de herbelevingen van de mishandelingen als eerste met EMDR aangepakt. Tijdens de eerste EMDR-zitting had ze moeite om mijn vingers te volgen. De ene kant op ging goed, maar de andere kant op leken haar ogen te stokken. Instructies als: "Blijf volgen", en "blijf kijken naar mijn vingers" hielpen telkens kortdurend. Ik vroeg haar hoe dat kwam, en ze maakte mij duidelijk dat als zij de vingers naar rechts volgde, ze mij op de achtergrond zag en daardoor volstrekt afgeleid werd. Ze wierp me weer haar glimlach toe. Het moge duidelijk zijn dat dit niet de afleiding is waar we als EMDR-therapeut naar streven. Door

iets anders te gaan zitten en meer naast mij te zwaaien, zodat ik 'buiten beeld' bleef, konden we de EMDR vervolgen. Zo verwerkten we vele afschuwelijke geweldsincidenten met haar vader, die altijd plaatsvonden als er verder niemand thuis was.

Tijdens een volgende EMDR-zitting herinnerde ze zich plotseling dat haar vader, na een van de mishandelingen, haar de woonkamer insleurde en haar aan de poot van een zware eikenhouten tafel vastbond. Hij zou naar het café gaan en ze mocht zich niet losmaken. Toen hij wegging gaf hij de hanglamp die boven de tafel hing een flinke zet en zei: "Zo, nu heb je wat om naar te kijken." Volstrekt in paniek bleef ze achter. Ze begreep onmiddellijk de link met haar fobische angst, en na deze zitting merkte ze dat haar angst was afgenomen. Haar avontuurtjes gingen echter onverdroten verder, dat was voor haar ook geen klacht. Ze bleef mij daarvan op de hoogte stellen. Na het verwerken van de geweldsincidenten met EMDR, kregen we de resterende angst voor bewegende, hangende voorwerpen met cognitieve gedragstherapie zo goed als volledig weg.

Ze was inmiddels een half jaar in behandeling toen het moment kwam dat we er een punt achter zouden zetten. Zoals ik meestal doe aan het eind van een behandeling die wat langer heeft geduurd, vroeg ik haar in de een-na-laatste zitting om na te denken over hoe ze de laatste zitting afscheid van mij zou willen nemen. Ze zei: "O, maar dat weet ik nu al, dan wil ik met je naar een hotelkamer." Opnieuw die glimlach. Ik werd overvallen door een tsunami aan emoties, maar tegelijkertijd flitste er een scène uit de film *Notting Hill* door mijn hoofd. Een beroemde actrice, gespeeld door Julia Roberts, wordt in een obscuur reisboekenwinkeltje in *Notting Hill* herkend door een niet al te aantrekkelijke jongeman die vlak daarvoor door de eigenaar (Hugh Grant) betrappt was op het jatten van een boek. Hij vraagt haar of zij zijn telefoonnummer wil hebben. Roberts, lichtjes glimlachend, lijkt even te aarzelen, en zegt vervolgens: "Tempting... but no!" "Verleidelijk... maar laten we dat maar niet doen", zei ik tegen mijn Zweedse cliënte. We namen aan het eind van de zitting afscheid en ik heb haar sindsdien nooit meer gezien.

Inmiddels heb ik al tien EMDR-zittingen erop zitten die gericht waren op hetzelfde positieve target, zonder ook maar het minste resultaat. Het is een 'had ik maar...'-plaatje.

