



Dankbaarheid ervaren met behulp van EMDR

Tekst: **Carien Karsten**

Kun je er met EMDR voor zorgen dat iemand meer dankbaarheid gaat ervaren? Niet zozeer dankbaarheid voor de behandeling, maar het vermogen om dankbaar te zijn voor het leven zoals zich dat voordoet?

Natuurlijk, als je iemand met EMDR afhelpt van de gevolgen van een traumatische ervaring, ontstaat er ruimte om ook andere, meer positieve, ervaringen op te doen. Maar er echt op aansturen dat iemand dankbaarheid kan ervaren, dat ben ik nog niet tegengekomen in de EMDR-literatuur.

De vraag of je dankbaarheid kunt faciliteren met EMDR kwam bij me op na het lezen van *De kracht van dankbaarheid*, geschreven door hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering aan de Universiteit Twente, Ernst Bohlmeijer en psychologe Monique Hulsbergen. Dit boek sluit aan bij de trend in de positieve psychologie om in dankbaarheid de sleutel tot het geluk te zien. Een bekende onderzoeker op dit gebied is Robert Emmons. Uit onderzoek van hem en anderen komt naar voren dat dankbaarheid niet alleen zorgt voor een gevoel van welbevinden, maar ook je humeur verbetert en je aardiger maakt. Bovendien word je er productiever van, slaap je er beter door en loop je minder risico op burn-out.

Net als veel andere EMDR-therapeuten kom ook ik patiënten tegen waarvan ik denk: hoe kan het dat je niet in staat bent om te genieten van al het moois dat jou overkomt? Je bent succesvol, wordt gewaardeerd en je hebt een aardige partner en leuke kinderen. Wat staat er in de weg?

Maar je bent niet voor niets EMDR-therapeut. Je vermoedt dat er een trauma in de weg zit, daar help je iemand van af, en *that's it*. Maar iemand ook nog eens helpen om richting te geven aan positieve ervaringen, bijvoorbeeld door te helpen om dankbaarheid te kunnen ervaren, dat hoort niet in de eerste plaats tot het terrein van de EMDR.

Tekortschieten

Ik besloot om het een patiënt toch maar eens op de man af te vragen: "Waarom lukt het je niet om, ondanks al je successen, dankbaarheid te ervaren?"

"Omdat ik altijd tekortschiet", was het onmiddellijke antwoord. Het werk is nooit af en thuis doet hij nooit genoeg.

De gedachte die de patiënt in deze situaties over zichzelf krijgt, is: ik ben schuldig. Dit roept een pijnlijk gevoel op en hij voelt dat in zijn borst.

Gebruikmakend van de *floatback*-techniek vraag ik hem wanneer hij in zijn leven eerder dit tekortgeschoten gevoel heeft gehad. Het vertrekpunt is de pijn in het heden, die wordt opgeroepen door de huidige situatie van tekortschieten, zijn gedachten daarbij over zichzelf en zijn gevoel. De pijnlijke herinnering die hem te binnenschiet is hoe hij als vierjarige op zijn zusje van twee moest passen en dat niet goed heeft gedaan. Zijn zusje was de straat opgelopen en werd aangereden. Ze kwam er met een flinke hersenschudding goed van af, maar zijn ouders waren woedend. Hoe had hij dit kunnen laten gebeuren?

Op deze herinnering kon ik EMDR toepassen. Hierdoor werd het voor hem mogelijk de waardering die anderen voor hem hebben te ontvangen en daar dankbaar voor te zijn. Een onverwacht neveneffect daarbij is dat de ruzies met zijn vriendin zijn verminderd, omdat hij nu minder aanbrand reageert als zij hem op iets wijst of iets van hem wil. Doordat de barrière voor het voelen van dankbaarheid is geslecht, kan het positieve dat zijn omgeving hem te bieden heeft beter doordringen. Hierdoor vermindert ook zijn bewijsdrang, zijn voortdurende poging te laten zien dat hij oké is. Want omdat waardering niet echt tot hem doordringt, is deze poging gedoemd te mislukken. Het belemmert zijn autonoom functioneren. De gerichtheid op erkenning en waardering is veel te groot.

Bescheiden opstelling

Bij deze patiënt lag een traumatische ervaring ten grondslag aan het onvermogen zich dankbaar te voelen. Bij anderen kan het een gevolg zijn van de overtuiging dat ze ergens recht op hebben. Onderzoek laat zien dat deze overtuiging is toegenomen bij de millennials. Wanneer je vindt dat je recht hebt op een succesvol, gezond en gelukkig leven, is het lastig om dankbaar te zijn voor de kleine dingen. Wat ertegen te doen? Leren je bescheidener op te stellen en vaker anderen te bedanken voor wat zij voor je doen.

Carien Karsten is psychotherapeut en EMDR-practitioner.
Haar specialisatie is stress- en burn-outklachten.