

Kun je een beetje afstand houden?

De auto draait de parkeerplaats op. Een vrouw stapt snel uit, leunt met haar handen op haar knieën, ademt snel en praat paniekerig tegen de man achter het stuur. Hij lijkt haar gerust te stellen.

10 minuten later blijkt de betreffende dame mijn intake-afspraak te zijn. Lucía, stelt zij zich voor. Ze vertelt over afgelopen zomer. Het gezin ging op vakantie. Caravan achter de auto, kids op de achterbank. Het was druk op de weg. Een vrachtauto wilde invoegen. De chauffeur keek haar recht in de ogen. Oeh, die ogen... Ze krijgt er nog de rillingen van. Zo kil.

Hij zag hen rijden, en stuurde toch naar links. Godzijdank miste hij de auto, maar hij raakte de caravan vol in de flank. Lucía had gegild, weet ze nog. Een moment later had haar man Felipe de auto en caravan op de vluchtstrook geparkeerd. Iedereen ongedaerd.

Felipe had gelezen dat het belangrijk was om snel weer achter het stuur te gaan na een ongeluk en vroeg Lucía om naar de camping te rijden. Dit was haar gelukt. In de weken en maanden daarna, kreeg ze het gevoel van angst en verstijving echter niet van zich afgeschud. Ze stopte met autorijden en vroeg Felipe haar te brengen, als dat nodig was. Dan zat ze strak als een plank naast hem, met haar hand in de greep boven de deur geklemd, te gillen als er een auto te dichtbij kwam. Dit kon zo niet langer, besloot ze.

We startten de behandeling met EMDR, een methode voor mensen die last blijven

houden van de gevolgen van een nare ervaring. Lucía wordt gevraagd om te vertellen over de herinnering en deze stil te zetten op het beeld wat nu nog het naaste is om naar te kijken. Gelijktijdig worden er afleidende stimuli gestart (bewegende lichtjes en trillende buzzers) waardoor het natuurlijke verwerkingssysteem wordt geholpen. Terwijl de lading van de beelden afneemt, komt er ruimte om een andere betekenis aan de herinnering te geven.

Op een gegeven moment barst Lucía, ondanks de overspoelende angst, in lachen uit. Verbaasd vraag ik wat er gebeurt. „Ik snap het ineens“, lacht ze, „Ik kan mij veel te goed inleven! Ik ga er helemaal in op. Dat heb ik ook als mensen mij een akelig verhaal vertellen. Dan heb ik het gevoel dat het mij overkomt. Nu zie ik ineens een oplossing. Ik ga proberen mij minder te verliezen in wat ik meemaak. Soms wat afstand te houden.“

De realisatie van wat ze net zegt, doet haar glimlachen. „Wat die chauffeur in de eerste plaats had moeten doen!“



Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.