



Goede dingen

Door Marjolein Geldermans

Het is nog herfst terwijl ik deze laatste column schrijf. Er zijn weer paddenstoelen, speculaasjes en kruispinnen. De kaarsen kunnen aan en de stoofpotjes op tafel. Ik geniet er volop van. Ik weet wel, de zomer was te kort en nog meer zomerzon zou heerlijk zijn, maar *count your blessings*.

Dit is een gedachte die je ook terug vindt in de positieve psychologie. Bij de instelling waar ik werk maken we er gebruik van, net als van oplossingsgerichte therapie. Het heeft mij veel gebracht, deze manier van denken en leven. Ik ben van mezelf heus niet zo'n positivo en zie genoeg beren op de weg, maar als ik bedenk dat ik bof met een leuke baan en geniet van wat het nieuwe seizoen brengt, helpt dat om, ondanks mijn getob, mij toch blijmoedig door het leven te slaan.

Ik vraag regelmatig aan mijn cliënten om elke dag even stil te staan bij tenminste drie dingen waar ze tevreden over kunnen zijn. Het genereert positieve emoties, en hoe vaker je het doet, hoe meer het vanzelf gaat. Ik vind: *'practice what you preach'*, dus ik heb er zelf ervaring mee opgedaan. Uit onderzoek binnen de cognitieve gedragstherapie en de positieve psychologie blijkt dat het helpt bij depressie, en dat we met dit *'happyness homework'* onze linkerhersenhelpt meer kunnen ontwikkelen en de netwerken daarin kunnen verstevigen

die verbonden zijn met de ervaring van geluk. Zo kunnen we onze mentale veerkracht vergroten. Hoe simpel kan het zijn?

Tegenwoordig is er een 'happyline' waarin lezers van de treinkrant elkaar positieve berichtjes sturen om de dag mee op te starten. Vooral jongeren lijken daar gebruik van te maken met suggesties als 'aardig zijn voor anderen' of 'iets bijzonders van je dag maken'. Wie weet worden we zo massaal gelukkiger en veerkrachtiger. Mooi toch? In het geval van grote narigheid blijkt dat het kunnen ervaren van iets positiefs, ondanks alles, net als zingeving het herstel na een trauma kan bevorderen. En dat is het mooie van EMDR: na de desensitisatie komt er ruimte voor nieuwe en helpende cognities. Het meest bijzondere deel vind ik dan ook de aandacht voor de positieve cognitie. Zoals bij de cliënte die na vijftien jaar alsnog het overlijden van haar vader verwerkte. Vijvertjes van tranen vormden zich achter haar brillenglazen tijdens de desensitisatie. Maar na afloop vertelde ze dat zijn vroegtijdige dood haar moediger heeft gemaakt en dat dit besef haar helpt hem los te laten en door te gaan met haar leven.

En wat te denken van de huisarts die kortgeleden zo jong weduwe werd en met de zorg voor haar drie kleine kinderen er achter kwam dat ze zich voortdurend schuldig voelde

als ze even iets voor zichzelf deed, en dat dit te maken had met vroeger, met 'ik ben niet belangrijk'. Met het rechtsom-protocol stelden we haar zelfbeeld bij, en na afloop mailde ze me dat ze voor het eerst veel mensen had durven uitnodigen om samen haar verjaardag te vieren. Ze vertelde dat, door de dood van haar man en de EMDR-behandeling die er op volgde, haar relaties betekenisvoller werden nu ze haar emoties durfde te tonen en ze aandacht voor zichzelf mocht vragen.

Veerkracht en optimisme kunnen we ontwikkelen door oog te hebben voor de goede dingen in het leven. Op een vuurtoren kwam ik eens deze tekst van Emily Dickens tegen: *'De zon zou ons niet kunnen schelen lief, als zij niet onder ging'*. Ik heb hem ingelijst en op mijn werkkamer gezet. Dus *count your blessings*, zoals ook de ontdekking van EMDR, en laat de winter maar komen!

Marjolein Geldermans is GZ psycholoog en supervisor bij de VGct. Zij werkt vanuit oplossingsgerichte en cognitieve gedragstherapie bij Skills, een tweedelijns GGZ-instelling die zich richt op arbeidsgerelateerde problematiek. Zij doet daar ook EMDR-behandelingen. Tevens werkt zij als supervisor bij PsyQ.