



Humor

Tekst: Marjolein Geldermans

EMDR als *flash-forward* bij obsessies en enge fantasiebeelden, daar ging de pre-

sentatie over van Ad de Jongh op de jubileumnetwerkavond. Maar wat te doen bij zulke klachten als je nog geen EMDR-opleiding hebt gehad? Je kunt natuurlijk het protocol voor dwangstoornissen volgen van cognitieve gedragstherapie, maar omdat dit nog weleens een beetje ontmoedigend kan zijn, is gebruik van wat humor dan wel wenselijk. Het wordt leuker en lichter voor therapeut en cliënt. Soms gebeurt dit bij EMDR echter als vanzelf, zoals we zagen op de meegebrachte filmpjes van Ad; angstige fantasieën bleken als sneeuw voor de zon te kunnen verdwijnen.

Zo was er een jonge vrouw met de obsessieve angst voor uit het niets opspringende katten, waardoor zij bijna nergens meer naar toe durfde. Na afloop van de EMDR-sessie deed ze een test: ze bekeek op YouTube enge filmpjes van agressieve katten, giechelend alsof het niks was. Weg angstig fantasiebeeld.

Op mijn werk was er een vrouw die niet over bruggen durfde te lopen of fietsen, omdat ze de dwanggedachte had dat er op dat moment een orka uit het water zou springen en haar van de brug zou trekken. Ooit een orka in een Leidse gracht gezien? Maar goed, je zult dit plaatje maar in je brein hebben. EMDR kan dan heel behulpzaam zijn. Net als humor dus, als de fantasieën zo ver gaan dat het voor de buitenstaander, hoe sneu ook voor de cliënt, bijna grappig is. Een collega van mij behandelde met cognitieve gedragstherapie een man met een controledwang. Voordat hij de deur uit ging controleerde hij langdurig alle kranen uit angst voor ernstige overstroming. De dwang bleek hardnekkig en in de supervisie bespraken we het effect van de gebruikelijke interventies zoals responspreventie, *exposure* en cognitieve therapie. Terwijl wij hier mee bezig waren, kwam het liedje bij mij op over Hendrik Haan (die de kraan open liet staan) van Annie M.G. Schmidt. Dat lied geeft treffend weer hoe in de fantasie een onschuldige gebeurtenis kan eindigen in een catastrofe.

Het lied gaat zo:

*“Dag mevrouw van Voort, heeft u ’t al gehoord
Hendrik Haan uit Koog aan de Zaan
Heeft de kraan open laten staan
Uren, uren stond ie open
Heel de keuken is ondergelopen
Denkt u toch eens even, en ’t zeil was net gewreven, tsss...”*

En drie coupletten later (het wordt steeds een beetje erger) dit:

*“Dag mevrouw Verkamp, weet u ’t van de ramp
Hendrik Haan uit Koog aan de Zaan
Heeft de kraan open laten staan.
Zeven maanden stond ie open
Heel de stad is ondergelopen
Denkt u toch eens even, niemand meer in leven, allemaal verzopen.”*

We besloten wat humor in de therapie te brengen en het lied tot een interventie te maken. De cliënt beluisterde het op YouTube en kon er echt om lachen; hij herkende zijn eigen rampscenario. Sindsdien zingt hij het lied als hij weer de neiging voelt de kraan te controleren, en zijn vrouw zingt mee.

Hoe komt het dat humor helpt? Volgens mij is het werkzame ingrediënt, net als bij EMDR, de afstand die het geeft tot het probleem, *self-distancing* geheten in cognitieve therapie. Het geeft controle en maakt minder tobberig. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor het schrijven van je eigen recept om in de puree te raken (er bestaat een boekje over). Als je weet hoe je in de puree komt, kun je ook bedenken hoe je daaruit kunt blijven. Cliënten kunnen daar veel baat bij hebben en hun recepten nog lang terug lezen. Dus als de therapie ontardt in dweilen met de kraan open, denk dan aan humor als bruikbaar ingrediënt!

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 arbeidsgereleerde problematiek. Zij doet daar ook EMDR-behandelingen. Tevens werkt zij als supervisor bij PsyQ.