

Liefdesverdriet

Tekst: **Marjolein Geldermans**



Een meer schrijnende emotie dan liefdesverdriet, in de brede zin van het woord, is er denk ik niet. Momenteel heb ik er zelf ook een beetje last van. Ik ben dan ook heel blij met de ontdekking dat EMDR op beelden met een positief affect het verdriet kan verzachten, en ik hoopte dat dit ook het geval zou zijn met het woede- wrok- en wraakprotocol, hoewel de indicatie daarvan voor mijn cliënte wat dubieus was. Zij is een charmante, mollige vrouw van middelbare leeftijd, met een vriendelijk blozend gezicht en grijs 'punkie' haar. Dat kapsel geeft haar iets stoers, wat een fascinerende combinatie is met haar ronde zachtheid. Maar dat terzijde. Zij kwam bij mij op verzoek van een collega, om te kijken of er aanknopingspunten zouden zijn voor EMDR. Mijn cliënte heeft namelijk al drie jaar liefdesverdriet, dat zich uit in wrokkigheid en woede ten aanzien van haar man.

Hij heeft een kortdurende affaire gehad met een veel jongere collega en had hierover tegen zijn vrouw gejoekt. Begrijpelijk, sommige dingen kun je maar beter niet weten. Hoewel hij spijt had betuigd, haar daarna zijn liefde verklaarde en vertelde dat hij haar niet kwijt wilde, komt ze er maar niet overheen. Ze blijft terugkomen op zijn ontrouw en het jokken, waardoor hun leven en huwelijk er niet rooskleuriger op wordt.

Ik kreeg te doen met haar man, terwijl ze dit vertelde en dacht bij mezelf (ik ben nogal praktisch en optimistisch van geest): "Wees blij dat hij opnieuw voor je kiest. Hoeveel mensen maken dat mee na dertig jaar huwelijk?" Maar ja, zo iets zeg je niet in een eerste sessie. Wel deed ik wat meer professionele uitspraken over seks en intimiteit en het verschil tussen man en vrouw.

Hoewel uit dit eerste gesprek een NC uit het domein zelfwaardering aan het licht kwam, stelde ik aan het eind van de sessie toch voor om de volgende keer met het woede- en wraakprotocol te starten. Het leek me van toepassing - ook al is zij niet gevaarlijk of crimineel - , we konden maar een paar sessies doen en het zou mij tegelijk de gelegenheid geven er mee te oefenen. De volgende keer bleek het echter niet nodig: zij was er alsnog in geslaagd haar boosheid grotendeels los te laten en haar man te vergeven. Ik heb haar hierin van harte gesteund.

Deze casus deed mij denken aan een andere, wat oudere vrouw met liefdesverdriet. Zij kwam ooit bij me voor een depressie en op een gegeven moment waren we aan het eind van de behandeling; het ging weer goed met haar. In één van de laatste sessies kwam ze echter ontgaan en zeer verontwaardigd mijn kamer in. Ze had, nadat ze op een avond vroeg en onverwacht thuis kwam, haar man aangetroffen terwijl hij het, in zijn favoriete fauteuil en onder een plaid, met zichzelf deed terwijl hij in de Playboy keek. Ze vroeg wat ik hiervan vond, en in haar toon hoorde ik de verwachting van mijn volstreekte afkeuring. Ik zei haar (we wisten toen nog niet van EMDR) dat, als ik haar was, ik blij zou zijn dat hij het met zichzelf en de Playboy deed, in plaats van *life* met een andere vrouw. Dat getuigt van trouw in mijn ogen.

Ze moest hier even over nadenken, maar het idee sprak haar aan en ik zag hoe ze zich ontspande. Soms blijkt optimisme en gezond verstand in ons vak genoeg. Helaas geldt dit nog niet voor mij en mijn liefdesverdriet. Ik ben hopeloos verliefd geworden op een huis en kan het beeld maar niet kwijt raken van een lange eettafel op een groot zonnig terras, een oude eik, de schittering op het water daarachter en uitzicht op ons zeilbootje. Misschien heb ik EMDR nodig als ik het huis niet ga kopen.

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.