

DOCENT EN PASSIE: Martijn Stöfse



© Martijn Stöfse

De docent en zijn omgeving: kippen, T-stukjes, paaltjes, kastanjes en kamperend lesgeven

In mijn manier van lesgeven maak ik op allerlei manieren gebruik van mijn omgeving: de boerderij waar ik woon en de natuur waarin ik graag bivakkeer. Zo illustreer ik mijn cursussen en publicaties over trauma met een kastanje. Die zie ik als een metafoor voor een trauma: de kwetsbaarheid van de kastanje wordt beschermd door een overmatig forse bast met ook nog grote, scherpe stekels. De inspiratie voor deze metafoor is ontstaan door de prachtige grote kastanjeboom die op ons erf staat. In de basiscursus gedragstherapie maak ik het begrip klassieke conditionering begrijpelijker door een foto van een geel paaltje in het bos, vlakbij een lastige boomwortel middenin het pad, waar ik me ooit ernstig bliesseerde tijdens het hardlopen. Het paaltje is dan een aanwijzing (CS voor gedragstherapeuten) voor het gevaar van de boomwortel (UCS/UCR). Tot mijn ontsteltenis zag ik kortgeleden dat het paaltje was verdwenen, maar de boomwortel niet!

Kippen en spinnen

Ook maak ik regelmatig gebruik van voorbeelden van onze kippen: vanuit hun hiërarchische sociale structuur zijn heel wat psychologische situaties te illustreren. Ik laat daarbij uiteraard foto's van onze eigen kippen zien. Wanneer ik het onderwerp sequentiële exposure verzorg, ga ik in onze oude boerderij op jacht naar een wat grotere spin. Ik zorg er dan voor dat die spin 's avonds ook weer terug wordt gezet,

op de plek waar ik hem ving. Ondertussen heeft die spin dan een treinreis naar Utrecht achter de rug en een exposure-sessie met een van de cursusdeelnemers.

Hanteerbare pijnprikkel

Bij getraumatiseerde cliënten leidt een op het trauma lijkende trigger tot een heftige emotionele reactie. Er ontstaat dan een cognitieve associatie met het trauma. Ik zocht jaren geleden naar een manier om deze heftige emotionele reacties te temperen met gezonde cognities. Dat kan alleen door het limbisch systeem nog een keer – maar dan gecontroleerd – te prikkelen, zodat de hersenen als het ware even 'wakker' schrikken uit de angstreactie. Dan heeft een gezonde cognitie een kans. Dit lukt het beste met een beheersbare pijnprikkel, die niet straffend is. In die periode werd ons huis verbouwd en heb ik me verdiept in allerlei loodgietersmateriaal. Sindsdien gebruik ik voor die hanteerbare pijnprikkel het koperen T-stuk, waarmee waterleidingen aan elkaar worden gesoldeerd. Knippen met een hand met daarin het T-stukje veroorzaakt een beperkte pijnprikkel, leidt niet tot beschadigingen en het kan gemakkelijk meegenomen worden. Ik heb daar inmiddels veel goede ervaringen mee opgedaan. Op mijn bureau staat dan ook een grote pot met T-stukjes. Eens in de zoveel tijd bestel ik bij de

plaatselijke loodgieter een nieuwe hoeveelheid. Dat vereiste de eerste keer wel enige uitleg...

Verandering van biotoop

Aan cliënten leg ik vaak uit dat je niet eindeloos aan moet passen aan je omgeving om je beter te voelen. Soms is de (sociale) biotoop van je omgeving niet passend bij wat je nodig hebt en kun je je beter gaan richten op verandering van je biotoop. Zo heb ik onlangs een aantal dagen achter elkaar een incompany-training voor de RINO Groep verzorgd in Friesland, waarbij ik moest overnachten. In je eentje in een suffe, saaie hotelkamer bivakkeren en alleen eten ben ik in de loop der tijd vreselijk gaan vinden. Ik ben daarom met ons kleine caravantje op een prachtig natuurkampeerterrein gaan staan. Elke ochtend voltrok zich daar een metamorfose van kampeerkleren naar een – niet bij die omgeving passende – nette outfit met colbertje en keurige schoenen. Op de fiets reed ik dan door het prachtig Friese landschap naar de leslocatie. Zo werd werken ook een beetje vakantie. Deze manier van lesgeven bevalt me wel!

Martijn Stöfse is klinisch psycholoog/psychotherapeut, werkzaam bij het Sinai Centrum en in eigen praktijk. Hij is als docent betrokken bij zowel de BIG-opleidingen als ons bij- en nascholingsaanbod.