

De angst gaat op en neer!

Ik heb EMDR toegepast bij een 31-jarige vrouw die werkt als dierenassistente en voortdurend bang is dat eventuele negatieve gevolgen te herleiden zijn naar haar onvoldoende handelen, terwijl dit in werkelijkheid nooit is gebeurd. In haar voorgeschiedenis is ze gepest. Bovendien was haar moeder altijd negatief kritisch naar haar. Zij durfde hier niet tegenin te gaan.

Mijn gedachte bij EMDR is om de geheugenrepresentatie - dat zij het altijd fout doet - uit te schakelen en haar zelfbeeld te versterken met een PC.

Ze wilde geen video-opname uit schaamte. Bij het uitzoeken van gebeurtenissen had ze een voorval aan de keukentafel waarbij zij de schuld kreeg van ruzies met haar broer. De geheugenrepresentatie die zij heeft is: zij en haar broer maken ruzie aan tafel met de ouders erbij. Zij is 14 jaar. Haar broer is vier jaar jonger. Ze krijgt de schuld van haar vader en ze moet ophouden. Ze huult, maar haar ouders zien niet dat het haar pijn doet. NC: 'Ik ben een bangerik.' PC: 'Ik kan ermee leren omgaan, ik ben sterk, ik kan leren sterk te worden.' VOC: 5. Emotie: verdriet. SUD: 8-9. Plek: de borst.

Een andere gebeurtenis durfde ze niet te noemen. Tijdens de volgende sessie kwam ze hier toch mee: als kind had ze de hond bij haar grootouders op zich laten rijden. Dit was het beeld: zij op de grond en de hond op haar. Ze had moeite om het plaatje te zien. NC: 'Ik spoor niet.' PC: 'Ik ben een goed mens (ik ben oké).' Emotie: angst. SUD: 8. Plek: schouders. Desensitisatie: moeite met zien van het plaatje!? De SUD daalde naar 0.

In verband met de tijd moesten we stoppen. We hebben positief afgesloten met: 'Ik ben een goed mens.'

Tijdens de sessie vandaag had ze de angst gek te worden en niet te herstellen. De ervaring dat dit weer voorbij ging, gaf haar vertrouwen. Nu SUD: 5. De SUD ging echter op en neer. Het plaatje was niet naar, maar zichzelf zien wel. Dat raakte haar echt. Daarbij ook de gedachte dat ik haar iets zal aandoen op seksueel gebied. We hebben positief afgesloten met: 'Ik ben een goed mens, ik kan er boven staan.'

Mijn vraag: we zijn nu twee sessies bezig met desensitiseren, waarbij de SUD op en neer gaat. De SUD was 1 en toen we hierop doorgingen zei ze dat er een soort van verschuiving kwam. Het plaatje was niet naar, maar haar gezicht kwam steeds meer in beeld. Een grijns van genot. Dit maakte de SUD weer hoger en lager. Is het verloop correct of heb ik hier met een vorm van interferentie te maken die op zichzelf verwerkt dient te worden? Of lopen emotie en SUD bij het plaatje door elkaar? Zelf denk ik: "Ik ga gewoon op dezelfde weg door." Er komt veel op zoals schuld en schaamte, resulterend in negatieve zelfcongnities.

Antwoord

Ik denk dat je te ongeduldig bent. De EMDR loopt lekker, de SUD daalt naar 0. Hoe snel wil je gaan? Dit is toch al heel mooi? Je hebt waarschijnlijk een paar herinneringen nodig om te desensitiseren, voordat je het ook op de klachten gaat merken. Gewoon strak doorgaan.

Er zit wel een aantal conceptuele 'foutjes' in. Ik zal er een paar noemen.

Zelfbeeld versterken doe je niet met een PC, maar door het desensitiseren van een herin-

nering die haar zelfbeeld ondermijnt. Let op dat de herinneringen die je desensitiseert ook daadwerkelijk een conceptueel verband moeten hebben met de klachten. Dus als deze gebeurtenis zich niet had voorgedaan, zou ze dan niet deze klachten hebben, of zouden de klachten dan minder zijn? Alleen als deze hypothese hout snijdt is EMDR een goede optie.

De NC 'Ik ben een bangerik' is een beschrijving van de werkelijkheid, geen disfunctionele cognitie. Moet dus 'rauw' geformuleerd zijn, bijvoorbeeld: 'Ik ben waardeloos'? Gebruik geen NC, of PC die uit twee delen bestaat. Jij hebt er zelfs een van drie. Daar kan je nooit een enkele VOC op krijgen, elk deel levert immers een andere VOC op. NC en PC moeten op een en dezelfde dimensie liggen. De PC moet namelijk de NC kunnen ontkrachten.

Niet aan een andere herinnering beginnen als de SUD van de vorige herinnering nog niet 0 is.

Als de SUD steeds verspringt dan staat het plaatje niet 'op de seconde stil' bij je back to target. Je hebt dan steeds een ander plaatje waarop je de SUD bepaalt, je hebt een 'moving target'.

Reactie

Het gaat mij met name om het aspect van de moving target. De PC die uit drie delen bestaat was een eerste inventarisatie. Bij de start van de EMDR zou ik deze eenduidig gaan maken, maar toen kwam ze met het nieuwe plaatje van de hond. Ik denk dat ik mogelijk te snel hierin ben meegegaan omdat het eerste plaatje mijns inziens meer een geheugenrepresentatie was van de huidige angst om zaken fout te doen. Het plaatje van de hond, waarmee we waren be-

gonnen, is dit niet. Terwijl het wel een relatie heeft met haar zelfbeeld.

Wat betreft het moving target: tijdens de desensitisatie beweegt het target. Waarbij ook meespeelt dat deze bij afsluiten van de eerste sessie 0 was en bij de start van de tweede sessie hoger was en begon te bewegen. Aanvankelijk was het plaatje: de hond op haar. Dit verschoof naar haar gezicht. Voor mij was onduidelijk of dit 'de rook van het verwerkingsproces' was of dat ik moest vasthouden aan het gestarte plaatje.

Antwoord

Met een moving target bedoel ik dat het plaatje als je begint nog onvoldoende stil staat, waardoor het onmogelijk is de NC te bepalen. Wat jij bedoelt is dat tijdens de desensitisatie de focus verschuift. Geen probleem. Tijdens de desensitisatie mag dat of moet dat. Dat zijn de normale verwerkingsreacties: de rook, inderdaad. Maar bij je back to target moet je weer een stilstaand plaatje hebben dat 'op de seconde stil' staat (het oorspronkelijk beeld, 'zoals het nu in je hoofd zit').

Overigens: zoals ik het lees, is het plaatje al 0. De 'SUD' waar jij op duidt is geen SUD, want een SUD heeft betrekking op 'het oorspronkelijk beeld, zoals dat nu in je hoofd zit'. En die is 0. Toch?

Reactie

Klopt!