

# EMDR bij een man die zijn ego terug wil

*Een 50-jarige man meldt zich aan omdat hij zijn vrouw, die hem de deur uit heeft gezet, stalkt. Ik heb moeite met de targetselectie en weet niet goed waar ik moet beginnen. Ook twijfel ik of het target waar ik mee begonnen ben nou hout snijdt of niet. Wil jij met me meedenken?*

Deze man komt omdat hij 'eraan onderdoor gaat'. Zijn voornaamste klacht is dat hij 'zijn ego terug wil'. Hij kan aan niets anders denken. Hij zit de hele dag op whatsapp om te kijken of zijn vrouw online is en wat zij doet en stuurt haar telkens berichtjes om te laten weten dat hij van haar houdt. Hij is gestopt met voetballen, komt nauwelijks meer onder de mensen, maar is nog wel aan het werk. Er is nog regelmatig contact tussen hem en zijn vrouw. Via een collega werd hij getipt voor EMDR. Ik heb op de 'rechtsom-wijze' zijn 'ego' in kaart gebracht. Belangrijke momenten in zijn leven:

- Op zijn 18e kreeg hij geen contract bij een grote voetbalclub. Zijn voetbaldroom viel in duigen.
- Op zijn 21e scheidden zijn ouders. Zijn vader was veel weg. Zijn moeder zat altijd bij de telefoon en werd gecontroleerd door zijn vader. Mijn patiënt moest altijd klusjes voor haar doen, zoals kleding kopen, omdat zijn moeder niet weg kon of niet weg mocht. Hij heeft voor zijn moeder een baantje bij de sportkantine geregeld, waar hij op topniveau speelde en daar ontmoette deze moeder een andere man. Dat leidde tot de scheiding van zijn ouders en mijn patiënt heeft de verantwoordelijkheid

daarvan naar zichzelf toegetrokken.

- Hij ging samenwonen met een vriendin, die later bleek vreemd te gaan met een goede voetbalvriend van hem.
- Zijn huidige vrouw werd verliefd op een collega. Hij ontdekt het en begint met controleren; stalken. Dit duurt ongeveer vier jaar, daarna is het even rustig, maar het controleren gaat door. Vorig jaar begon het weer: zijn vrouw heeft opnieuw een andere collega gevonden.

Tussen deze dieptepunten door speelt ook nog dat hij tijdens zijn beroepsuitoefening als conducteur meer dan zeven suïcides heeft meegemaakt. Als conducteur moest hij daarbij naar buiten om dingen op te ruimen. Die beelden ziet hij ook nog tussendoor.

Omdat de lijdensdruk hoog is, voel ik de druk om meteen raak te schieten. Nu hebben we vandaag een target gevonden. Dit is het beeld waarin zijn vrouw als een plank onder hem ligt en er een traan over haar wangen glijdt, terwijl hij net het gevoel heeft dat hij iets heel goeds heeft gedaan. Het geeft een hoge lading (SUD=10). De NC is 'Ik ben waardeloos' (VOC=2). Ik heb moeite met dit target, omdat ik niet weet of dit nou het meest nare plaatje is, maar hij noemt het een enorme krenking. Verder kiest hij als PC 'Ik ben bedreven'. Daar heb ik ook een beetje moeite mee. Maar misschien komt dat omdat ik geen man ben.

## Antwoord

Ja, jouw patiënt zou wel een ander ego willen maar waar lijdt hij het meeste onder? Dat is de vraag. In de casusconceptualisatie lijken 'rechtsom' en 'linksom' door elkaar te lopen. Je was op zoek naar gebeurtenissen die zijn ego hebben beschadigd. Dat suggereert een

casusconceptualisatie 'rechtsom'. Maar wat is je disfunctionele kernopvatting die je hierbij als zoekterm gebruikt? In feite heb je een aantal 'belangrijke momenten', beschadigde gebeurtenissen uit zijn leven geselecteerd, wat suggereert dat je op zoek bent naar akelige gebeurtenissen die klachten hebben veroorzaakt ('linksom').

Als ik je mag suggereren dan zou ik eerst puinruimen. De grote dingen eerst. Die doe je dan inderdaad 'linksom'. Maar begin eerst bij het begin.

- Wat zijn zijn symptomen precies (angst, depressie etc.)?
- Kies dan het eerste symptoomcluster dat je wilt aanpakken.
- Wanneer zijn deze klachten begonnen? Dan die targets desensitiseren. Dat kunnen targets zijn met een NC uit het domein 'zelfwaardering', maar het kunnen ook 'machteloosheidstargets' zijn; plaatjes van onstuitbaar en onverteerbaar liefdesverdriet waar hij nu nog steeds niet tegen bestand is. Hij zegt ook 'dat hij eronder door gaat'. Die machteloosheidstargets kunnen overigens ook 'rechtdoor' gezocht worden: welk beeld moet hij oproepen opdat hij zijn machteloosheid het sterks voelt?
- Vervolgens kijk je wat je overhoudt om 'rechtsom' te doen. Ik zou overigens het target van die frustrerende seksuele ervaring, gewoon nu eerst afmaken.

Nog even terugkomend op je conceptualisatie 'rechtsom':

- Wat is zijn 'ego'? 'Ik ben waardeloos'? Zoals ik al zei: je disfunctionele kernopvatting moet je eerst duidelijk hebben, anders zoekt dat lastig en ben je te weinig gericht bezig. Je selecteert geen 'belangrijke momenten', maar geheugenbestanden die deze disfunctionele opvatting over hemzelf 'bewijzen'. Daarom moet de kernopvatting gericht en eenduidig geformuleerd zijn.
- Je 'bewijsmateriaal' is nog niet altijd specifiek genoeg. Het moeten 'filmpjes' (van het begin tot het einde) zijn en dus moet de context duidelijk zijn. Het kunnen natuurlijk ook nog 'kastjes vol hangmappen' zijn, maar bijvoorbeeld ten aanzien van het vreemd gaan van zijn vroegere vriendin

met zijn voetbalvriend is misschien direct al een concrete herinnering te vinden (die het meest bewijst dat hij nu een .....is)

- Als je uiteindelijk een plaatje selecteert binnen een gebeurtenis en je doet dat via een casusconceptualisatie 'rechtsom', dan kies je een plaatje dat momenteel het beste 'bewijs' is voor de kernopvatting. Je kiest in dat geval niet per se het meest nare of het meest traumatische plaatje, zoals je dat normaal in het basisprotocol doet.
- Je PC 'Ik ben bedreven' is een beschrijving en slaat niet op de door jouw gewenste identiteit, waarmee de NC ontkracht wordt. NC en PC moeten daarom altijd op een lijn liggen. Dus hier: als je als NC 'Ik ben waardeloos' neemt, dan liggen de PC's: 'Ik ben oké', 'Ik ben waardevol' of 'Ik ben de moeite waard' (dat wil zeggen: de moeite waard ondanks dat mijn vrouw zich zo gedraagt) het meest voor de hand.

### Reactie (naschrift)

Ik zie hem nog steeds, maar niets werkte. Na jouw feedback ben ik 'linksom' aan de slag gegaan met zijn klacht 'piekeren'. Ergens stuit ik steeds op een hardnekkige splitsing, waar ik niet doorheen kom. Zo hadden we een targetbeeld waarin hij een faalervaring had op zijn 13e. Hij blijft cognitief overtuigd van het feit dat hij dat had moeten kunnen, welke cognitive interweave ik ook probeer. Hierdoor bleef de SUD steeds steken op 1. Ondertussen ging zijn stalkgedrag gewoon door en ben ik met CGT verder gegaan en heb ook zijn ex-partner erbij betrokken. Zij kan hem ook niet loslaten, het is een ingewikkelde spagaat waar beiden inzitten en waarin ze beiden geen definitieve knoop durven door te hakken. Als hij niet meer wil, wil zij wel weer contact en andersom.

Hij is zeer narcistisch en leeg waardoor ik me ook afvraag of er wel voldoende 'gezonde verbindingen' zijn. Ondertussen blijft hij wel trouw komen en is er wel een beduidende vermindering in de aard en de ernst van zijn stalkgedrag. Dus ik houd vol ...